21 критическая ошибка новичка в шахматах

Максим Захарович Омариев

SHOUT
SHARE
IT

-
- Введение
- 1.Чрезмерная игра в блиц
  - Как научиться играть в блиц?
- 2.Занятия без системы
  - В чем проблема занятий без системы?
  - Занимаясь по правильной системе - Вы можете выполнить норму 1 -го разряда за 1 год!
  - Где найти правильную систему обучения?
- 3.Чрезмерное изучение дебютов
  - до выполнения 1-го разряда не зубрите варианты!
- 4.Игнорирование изучения эндшпиля
  - Почему надо изучать эндшпиль?
  - А почему эндшпиль изучать, как правило, скучно?
    - Как изучать эндшпиль, чтобы было весело?
- 5.Увязнуть в теории
  - Правильно - больше играть!
  - 80% практика / 20% теория!
- 6. Сдаваться раньше времени!
  - Если Вы хотите стать победителем - никогда не сдавайтесь!
- 7.Переоценка значимости
  - Значимость во время важных соревнований.
- 8.Перекидывание ответственности на других
  - Почему выгодно брать 100% ответственности на себя?
  - Три следствия 100% ответственности:
  - Как можно немедленно применить этот закон:
- 9.Скучное обучение
  - А можно уже сейчас как-то привить интерес к игре?
- 10. Играть только со слабыми
  - Хорошо, значит надо играть только с сильными?
  - Получается, нужно играть лишь с равными?
- 11.Откладывание занятия на ночь
- 12.Заниматься не регулярно
  - С какой регулярностью нужно заниматься шахматами?
- 13.Забить на спорт
  - Почему шахматисты начинают хуже играть с годами?
  - Элита шахмат в хорошей физической форме.
  - Чемпионы мира
  - Спорт - это лучший отдых для шахматиста.
  - Сколько нужно заниматься спортом?
  - В какое время дня лучше заниматься?
  - Какими видами спорта занимается элита шахмат?

- 14. Бросить всё ради шахмат
- 15. Поспешные решения
- 16. Залезать в цейтноты
  - Причины возникновения цейтнотной болезни.
  - Причина 3. Неправильное мышление.
  - Как избавиться от цейтнотной болезни?
- 17. Не решать задачки
  - В чём плюсы от решения задачек?
  - Решать задачи скучно?
    - Сколько задачек нужно решать?
    - Где находить задачи?
- 18. Не разбирать партии
- 19. Заниматься без тренера
  - 20. Играть без плана
- 21. Не использовать преимущества

МАКСИМ ОМАРИЕВ

Школа шахматChess Master

Содержание

Введение

1. Чрезмерная игра в блиц
2. Занятия без системы
3. Чрезмерное изучение дебютов

4. Не изучение эндшпиля
5. Увязнуть в теории
6. Сдаваться раньше времени
7. Преувеличение значимости
8. Перекидывание ответственности на других
9. Скучное обучение
10. Играть только со слабыми
11. Откладывание занятия на ночь
12. Заниматься не регулярно
13. Забить на спорт
14. Бросить все ради шахмат
15. Поспешные решения
16. Залезать в цейтноты
17. Не решать задачки
18. Не разбирать партии
19. Заниматься без тренера
20. Играть без плана
21. Не использовать преимущества интернета Заключение

Введение

Однажды на уроке истории я спросил у своего учителя: «А зачем изучать историю? Как она поможет в жизни?», и его ответ запомнился мне на всю жизнь: «Благодаря истории мы имеем возможность не повторять ошибки наших предшественников».

У шахмат есть своя история, свои предшественники, на основании этого богатейшего опыта были сделаны ключевые выводы касательно того, как надо заниматься шахматами, как относиться к игре, как готовиться к партиям, как становиться чемпионом, и многие другие.

Изучив и систематизировав этот опыт, я решил написать книгу «21 критическая ошибка новичка в шахматах», т. к. нет никакой необходимости повторять ошибки из прошлого».

Некоторые люди считают, что невозможно учиться на чужих ошибках - нужно проделать их на собственном опыте. Они правы?

Лишь отчасти, т. к. вовсе необязательно все ошибки проживать на собственном опыте.

Для того, чтобы научиться не переходить на красный свет, вовсе не обязательно попадать под машину, таким образом прожив это на своём опыте. Не надо совать пальцы в розетку - опыт предшественников показывает, что это плохая идея. Не надо плавать в бассейне с акулами до тех пор, пока они не укусят, чтобы ощутить эту ошибку на собственной шкуре.

Также и в шахматах - вовсе не обязательно повторять чужие ошибки, а гораздо эффективнее изучить их, и не повторять в своей жизни. Поверьте, Вам еще хватит места для ошибок, и это прекрасно, т. к. чем больше у нас количество ошибок - тем быстрее мы движемся к успеху.

В Ваших партиях, при занятиях, да и вообще по жизни Вам придётся и даже нужно сталкиваться с ошибками, но, как я уже сказал, вовсе не все ошибки нужно проживать на собственном опыте, и в этой книге Вы найдете 21 критическую ошибку новичка в шахматах, которые значительно тормозят его развитие. Более того, об этих ошибках не знает добрая половина кандидатов в мастера и мастеров спорта, и даже некоторые гроссмейстеры.

Зачем тратить время на изобретение ракеты, когда её давно изобрели за Вас?

Данная книга будет являться этой самой ракетой, которая значительно ускорит Ваш путь к постижению шахматного мастерства и достижению своих целей! Не просто читайте эту книгу, а применяйте все советы на практике, и тогда у Вас обязательно всё получится!

Искренне Ваш,

Максим Омариев.

1.Чрезмерная игра в блиц

Блиц - это игра, в которой соперникам даётся не более 10 минут на партию каждому. Чем же плох блиц?

Почему он является критической ошибкой? Казалось бы - сумею сыграть больше партий за меньшее время, значит, смогу разыграть больше позиций. Или другая отмазка - «блиц тренирует скорость принятия решений», на самом деле всё это не имеет никакого отношения к правде.

В реальности же всё обстоит совсем иначе, и вот какие минусы несёт в себе чрезмерная игра в блиц, особенно для новичков:

Формирование поверхностного мышления. Представьте, что художнику дают на написание картины 5 минут, вместо двух часов. И таким образом он рисует картину день ото дня, по нескольку раз в сутки. Что с ним в итоге случится? Правильно - у него очень сильно пострадает качество работ, т. к. он перестроится на поверхностное написание картин.

Другой пример. Вы учитесь играть на гитаре, и постоянно играете только одну простую мелодию, допустим, «В траве сидел кузнечик». Вы постоянно играете эту самую элементарную мелодию, уже на автомате, даже не напрягаясь. Будет ли у Вас расти мастерство, чтобы сыграть

хоть одну песню The Beatles? Очевидно, что нет!

Так же и в шахматах, играя в блиц, Вы формируете поверхностный стиль мышления, и потом Вам крайне тяжело перестроиться на правильное мышление и находить хорошие варианты.

У шахматистов развивается поспешная игра, и такие игроки зачастую заканчивают партии за 15 минут, причем заканчивают не с самым лучшим результатом.

Блицоры начинают играть и в классические шахматы, как в блиц, не успевают нормально вникнуть в позицию и, таким образом, они, подобно художнику, утрачивают способность рационально мыслить и постоянно принимают поспешные и поверхностные решения.

Развитие цейтнотной болезни. Как ни странно, но у тех, кто часто играет в блиц, развивается цейтнотная болезнь. Они настолько привыкают делать поверхностные ходы, что просто впадают в ступор, пока пытаются настроиться на нормальное мышление. В итоге начинают прокручивать одни и те же варианты по кругу, медленно принимают решение и в итоге оказываются в цейтноте.

Возникновение зависимости от блица. Блиц, подобно игре в покер, зачастую превращается в азартную игру, и в этом азарте теряется всё благородство и изящество шахмат.

Но с благородством и изяществом мы ещё как-то можем смириться,

это не столь важно. Гораздо важнее то, что блиц, подобно карточной игре, может вызвать зависимость.

Есть даже люди, которые регулярно играют в блиц на лавочках, и зарабатывают на этом деньги (а чаще проигрывают!). Я лично знаю людей, которые буквально просиживают сутками в шахматных клубах и играют в блиц.

Возможно, это и доставляет определенное удовольствие, но есть

гораздо более продуктивные возможности провести своё время, чем целыми днями играть в блиц, да ещё и без пользы.

Прокрастинация. А вот эта вещь является, на мой взгляд, главной проблемой блица. Когда нужно заняться важными делами, но которые не очень хочется делать, (допустим написать реферат, или разучить новый дебютный вариант), многие шахматисты включают спасительную отмазку:

«А лучше поиграю в блиц, это разовьёт мою скорость мышления, и вроде в шахматы играю, должно быть полезно. Сыграю одну партейку, всего лишь одну», а на деле эта одна партия превращается в час, или даже часы убитого времени, т. к.

блиц имеет свойство затягивать.

Таким образом, важные дела всё время откладываются, и, соответственно, Вы стоите на месте.

Отсутствие пользы. Я лично знаю шахматистов, которые играют по 30-50 блиц партий в день, и при этом ни то что стоят на месте, а начинают играть только хуже!

В блице они набивают руку, выигрывают иногда даже у более сильных соперников, подлавливая их в дебютных вариантах, но в партиях с классическим контролем (90 минут + 30 секунд каждому сопернику за ход) они начинают рассыпаться!

6-й чемпион мира по шахматам Михаил Ботвинник вообще не играл в блиц, и даже сказал следующую фразу: «Блиц - убивает душу шахмат», и Михаил Моисеевич яростно запрещал всем своим ученикам играть в блиц (даже Каспарову!)

Честно скажу, Ботвинник немного перегнул палку, но все же, я думаю, Вы понимаете - не стоит фокусироваться на блице.

На самом деле, от игры в блиц есть определенная польза, но её можно извлекать только при определенных обстоятельствах, о которых я напишу чуть ниже.

Как извлекать из Блица пользу?

Блиц используют для подготовки многие выдающиеся шахматисты, и с нашими лучшими ученикам мы также использовали блиц для

подготовки, и вот как это делать правильно:

Наигрывание дебютов. Как только выучили новый дебютный вариант - его полезно наиграть в ряде блиц партий. Данная рекомендация актуальна только начиная с 1-го разряда.

Наигрывание теоретических позиций. Изучили эндшпиль «король и пешка против короля» - разыгрывайте его в блиц-партиях. Теоретические позиции нужно доводить до автоматизма, и в этом как раз отлично помогает блиц.

Анализировать сыгранные партии. Только анализируя сыгранные партии, можно извлечь пользу из блица.

Играть не более 15-20 партий в неделю. Пока не достигнете уровня 1-го разряда КМС -вообще не заморачивайтесь по поводу блица.

Игра в блиц-турнирах. При игре в турнире создаётся своя атмосфера и более серьёзное отношение к игре.

Играть в быстрые шахматы вместо блица! Играйте партии с контролем от 10 минут каждому сопернику.

Не думать поверхностно. Когда включаешь поверхностное мышление и играешь, образно говоря, «рукой», то это превращается в какую- то рулетку или карточную игру. Играя с таким подходом, Вы точно ухудшаете свой класс игры, т. к. портите дисциплину мышления. Играйте с полной отдачей, только так!

Если Вы будете придерживаться перечисленных выше рекомендаций, то сможете не просто тратить время, а действительно извлекать пользу из игры в блиц!

Как научиться играть в блиц?

Здесь я также дам ряд советов, которые уже сегодня помогут Вам лучше играть в блиц:

1. Не идите на принципиальные варианты, если в них плохо разбираетесь. Если Вы плохо знаете вариант, а соперник хорошо - Вы потратите все время в дебюте, и скорее всего, окажетесь в худшем положении. Поэтому не идите на сложные варианты, если в них не уверены.

2. Не думайте более 20 секунд над ходом.

3. Не допускайте отставания по времени более 30 секунд.

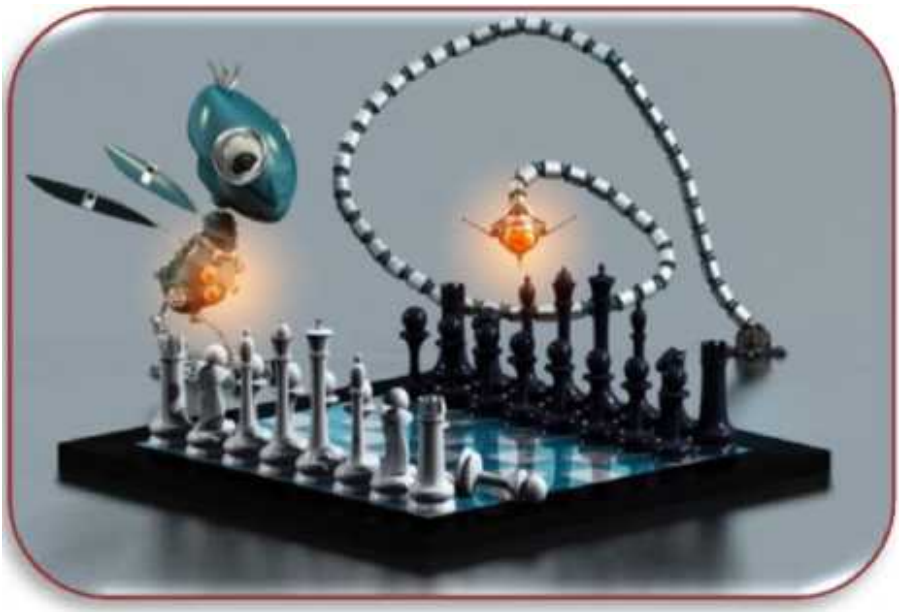
4. Если у Вас хуже позиция, а у соперника меньше времени - обостряйте.

5. Заранее подготовьте запасного ферзя. Проведение ферзя происходит на заключительном отрезке игры, и, возможно, у Вас останется мало времени к этому моменту. Поэтому лучше заранее подготовить ферзя.

2.Занятия без системы

Когда я начинал заниматься шахматами, то у меня и близко не было мысли о какой-либо системе занятий, и что самое плохое - у моих тренеров тоже не было этой системы. Занятия проходили по наитию: сегодня смотрим дебют, завтра играем в блиц, и всё это вразброс без

абсолютно какой-то системы.



Ну а если даже тренеры занимаются бессистемно, то как новичок может начать заниматься по системе? Никак! Ну только если ему не покажут правильную систему обучения.

В чем проблема занятий без системы?

Проблема в том, что знания даются не структурировано, не пошагово, а вразброс! Представьте, что сегодня у Вас урок первого класса по математике, завтра урок 7 класса по геометрии, и при том с конца учебника? Примерно также занимаются большинство школ и тренеров по шахматам.

Я достиг уровня первого разряда за 3 года, в 10 лет. Но если бы я занимался по системе, то эту планку вполне было бы реально выполнить за 1 год!

Занимаясь по правильной системе - Вы можете выполнить норму 1 -го разряда за 1 год!

В среднем выполнение 1-го разряда занимает от 3 до 5 лет, но некоторые достигают этого результата за год. Почему? Всё дело в правильной системе обучения. Мне кажется, что неплохо сэкономить пару лет жизни на выполнении разряда, не так ли?

Почему 99% школ обучают без системы?

Эту печальную правду я долгое время не хотел раскрывать, но все же настало время открыть людям глаза на то, что же в действительности происходит с современными шахматными школами.

Главная проблема - 99%

тренеров «отрабатывают» своё время! Их задача - продержаться положенные 60 минут, чтобы в это время хоть что-то напоминало занятия шахматами. Дают непонятные задачки, заставляют играть между собой, и вразброс, без всякой системы, пичкают детей информацией.

Почему же у большинства тренеров отсутствует хоть какая-то мотивация к обучению? Тому есть 5 главных причин:

1. Маленькие зарплаты. Если в Москве ситуация еще более-менее, то в других частях России ситуация значительно плачевнее. Зарплата тренера в регионах России чуть больше, чем у обычного учителя, и поэтому им крайне тяжело найти мотивацию работать «за копейки».

2. Нереализованные амбиции. Многие шахматисты когда- то

мечтали стать чемпионами мира, а тут их заставляют возиться с

новичками. Гордость берёт своё, и они наплевательски относятся к обучению, приговаривая при этом: «Это временно, я шахматист, а не тренер».

3.Отсутствие мастерства. Я лично видел, как во многих школах детей обучают шахматисты 1-го,2-го, а иногда даже и 3-го разряда! Ну чему может научить третьеразрядник? Без мастерства крайне сложно найти вдохновение к обучению.

4. Отсутствие педагогического таланта.

5. Отсутствие системы.

Получается, что все тренеры бездушные и работают чисто из-за денег? Ну, конечно же, нет! Есть около 5% тренеров, которые работают в удовольствие, видя в этом своё предназначение. Именно такие тренеры собраны в школе шахмат ChessMaster.

Я сам постоянно учусь, и очень люблю обучать других людей, именно поэтому подбираю в нашу школу только настоящих тренеров, с педагогическим образованием и званием от Мастера Спорта.

Где найти правильную систему обучения?

Более 15 лет практического опыта, обучение в РГУФКСМиТ, изучение опыта советской и российской шахматных школ и написание научной работы на эту тему позволили мне разработать систему, с помощью которой любой новичок способен выполнить 1 -й разряд за 1год.

Наша программа «Школа Победителей» - это уникальная система, которая доводит с 4-го до первого разряда за 1 год.

Четвёртый разряд лучше всего выполнять также по системе, с

помощью курса «Как научиться играть в шахматы с нуля за 21 день».

Надеюсь, что мне удалось донести до Вас важность занятий по системе, и отныне Вы не хотите медленно плестись на месте, а предпочитаете идти семимильными шагами на пути к своей цели, и по четкой системе.

3.Чрезмерное изучение дебютов

Шахматная партия состоит из трех стадий:

1. Дебют - Начало игры.

2. Миттельшпиль - Середина игры. 3.Эндшпиль - Заключительная стадия

игры.

И кажется логичным, что надо сфокусироваться на изучении дебюта, ведь он идёт самым первым...

Но многолетняя шахматная история в корне опровергает эту точку зрения!

На самом деле, зубрёжка дебютных вариантов приводит лишь к тому, что Вы будете знать, как играть в начале игры, но понимания игры от этого не прибавится!

Причина Ваших будущих проблем - это отсутствие понимания

шахмат и шахматного мастерства, и зубрёжка дебютов совершенно не способствует обратному!

Представьте, что Вы в школе на уроке физики, и Вам дали задание выучить несколько законов. Вы решили зазубрить все эти законы, но совершенно не понимаете того, о чём говорите. Станете ли Вы хорошим физиком при таком обучении? Ну, конечно же, нет.

Или представьте себе знакомство с девушками. Вы решили зазубрить 5 суперфраз, при которых девушки начинают давать свой телефон, из серии: «Тебе было не больно, когда ты упала с небес, Ангел?», но на деле не понимаете женской психологии, и потом всё равно «проигрываете».

Так вот: изучение дебюта - это всё равно, что заучивание этих фразочек для знакомства с девушками, и не даёт большой пользы новичкам!

Я наблюдал за множеством шахматистов, которые все же решались большую часть времени изучать дебют, и это приводило примерено к следующему: они получали хорошие позиции по дебюту, но в дальнейшей борьбе их переигрывали за счёт лучшего понимания шахмат.

А бывает и такая ситуация, когда соперник свернул на один ход в сторону от изученного варианта, и «дебютчик» просто начинал плыть, т. к. такого варианта он не учил.

Поэтому запомните:

до выполнения 1-го разряда не зубрите варианты!

Получается, надо вообще бросить заниматься дебютом?

Все же дебют является одной из важных составляющих шахматной партии, и поэтому ему придётся уделять определённое внимание. До выполнения 1-го разряда я рекомендую выделять на изучение дебюта не более 15% времени, и что самое главное - все 15% должны быть направлены на развитие понимания дебюта, а не на зубрёжку вариантов!

Важно представлять, в чем идея каждого разыгранного варианта, и на концептуальном уровне понимать, что нужно делать, а не на уровне зазубренных вариантов. При таком изучении Вам будет не страшно, если соперник свернёт в сторону с варианта, т. к. Вы сможете самостоятельно разобраться в новой позиции, прямо за доской.

По мере роста шахматного мастерства роль дебюта увеличивается, а на уровне высшего шахматного мастерства и элиты шахмат -составляет около 90% времени! На графике Вы можете проследить, как с течением роста шахматного мастерства меняется процент времени, отводимого на дебют.

Запомните - важно заложить грамотный фундамент Вашего

мастерства, а дебют на начальной стадии обучения мало этому способствует!

Ну хорошо, дебюту надо уделять не более 20% времени, а чему же уделять остальные 80%? Не переживайте, об этом мы поговорим дальше.

4.Игнорирование изучения эндшпиля

Как Вы уже знаете, эндшпиль - это заключительная стадия игры. Она характерна тем, что на доске мало фигур, и, как правило, отсутствуют ферзи.

Кажется, что чем меньше фигур, то тем проще разобраться в позиции и найти нужный вариант, ведь так?

Поверьте, то, что в эндшпиле легко играть- это очередное заблуждение большинства новичков (и не только новичков).

И поэтому 90% новичков совершенно не уделяют внимание изучению эндшпиля, аргументируя это следующими «весомыми» причинами:

1. В эндшпиле играть просто, там мало фигур. Как Вы понимаете - это полнейший бред, и по мере знакомства с шахматами Вы всё больше будете в этом убеждаться. Эндшпиль по своей глубине и непредсказуемости является самой важной и сложной частью шахматной партии

2. Надо научиться обыгрывать до эндшпиля. Помню, как раньше эту песню напевал мой отец, типа: «Надо научиться хорошо играть в дебюте и миттельшпиле, и там ставить мат королю. Если соперник дожил до эндшпиля - значит, ты слабо играл», и что самое печальное - он говорил устами 70% всех тренеров и родителей шахматистов. Тут все же лишь 70%, т. к. в шахматном мире уже давно смеются над этой точкой зрения, и сейчас я расскажу почему.

Почему надо изучать эндшпиль?

Если Вы не будете изучать эндшпиль - Вы не станете хорошим шахматистом! Как сказал 3-й чемпион мира Хосе Рауль Капабланка: «Постигнешь эндшпиль - постигнешь шахматы»

Действительно, если разберётесь во взаимодействии малого количества фигур, то Вам будет проще понимать ситуацию и при полной доске фигур. Не случайно все великие шахматисты превосходно играли в эндшпиле, а вот в дебюте превосходны далеко не все.

Например, 16-й чемпион мира Магнус Карлсен, который стал чемпионом в 22 года и считается сильнейшим шахматистом за всю историю шахмат - он вообще не силён в дебюте.

Знает дебюты на уровне среднего гроссмейстера, а порой и просто сворачивает с главных магистралей, не пытаясь выиграть сразу в дебюте, «подловив» соперника на вариант, а переносит тяжесть борьбы на миттельшпиль и эндшпиль, где он особенно силён.

Из этой аналогии Вам должно быть очевидно, насколько важно изучать эндшпиль, и какое маленькое значение имеет изучение дебютов, особенно на начальном этапе обучения шахматам.

А почему эндшпиль изучать, как правило, скучно?

К сожалению, а, возможно, и к счастью - в эндшпиле приходится учить некоторые позиции «наизусть», то есть Вы должны на автомате уметь разыгрывать базовые

теоретические эндшпили. Если Вас разбудят в часа ночи ударом шахматной доски по голове и спросят: «Как провести

пешку в ферзи?», то Вы должны будете рассказать, как это делается.

Базовые теоретические эндшпили - это как таблица умножения, их просто необходимо один раз выучить, и всё! И не просто выучить как стишок, а закрепить на уровне навыка, чтобы Вы могли не задумываясь разыгрывать подобные позиции.

И это является главной проблемой того, что зачастую эндшпили «скучно» изучать, и виноваты в этом, конечно же, тренеры. Большинство тренеров действует двумя способами:

1.Заставляют зубрить эти варианты, таким образом вызывая отвращение.

2.Вообще игнорируют изучения эндшпиля, приговаривая: «Надо побеждать в дебюте и миттельшпиле», что приводит к еще более печальным последствиям.

Если правильно изучать эндшпиль, то это не то что скучно - это увлекательнейшее приключение!

Как изучать эндшпиль, чтобы было весело?

Я долго работал над этим вопросом, и, «прочесав» десятки книг и пособий по эндшпилю, выделил самые главные вещи и структурировал их в систему, которая называется «Секреты игры в эндшпиле для новичков».

Это видеокурс, в котором разбираются все ключевые теоретические позиции, которые необходимо знать до уровня 1-го разряда. Все примеры подробно разобраны в формате видео, и, кроме того, даются дополнительные материалы для наиболее быстрого, легкого и весёлого изучения эндшпиля.

Школа шахмат
ChessMaster
www.chessmaestro.ru

Если Вы действительно хотите освоить базовые правила эндшпиля, то я не знаю лучшего варианта, чем видеокурс «Секреты игры в эндшпиле для новичков».

Что касается времени, выделяемого на изучение эндшпиля, то я бы рекомендовал выделять минимум 30% времени на эндшпиль.

Уже у нас заполнено 50% времени - 15% на дебют, и 35% на эндшпиль. О том, куда выделять оставшееся время мы поговорим дальше.

5.Увязнуть в теории

Начиная заниматься шахматами, многие почему-то думают, что это

сродни изучению алгебры или русского языка - «надо засесть за книжки, решать примеры, учить правила, и тогда я стану хорошим игроком».

Но при этом они забывают, что шахматы - это не только наука, это еще и искусство, а прежде всего - СПОРТ! Шахматы - это такой же спорт, как и футбол, плавание, тяжелая атлетика.

А теперь представьте, как футболист готовится к матчу, читает книжки и решает примеры? Смотрит футбол по телевизору? Смотрит в книжку с картинками, как делать удар? Ну, конечно же, нет!

Футболист идёт на поле и играет, 80% своего времени играет! 20% уходит на отработку различных финтов, пасов, комбинаций, но большую часть времени играет. А новички

играют вообще все 100% времени!

Я сам профессионально занимался футболом, и знаю, как это происходит - мы большую часть тренировки играли в футбол! А теперь подумайте, если шахматы - это спорт, то что же нужно делать для того, чтобы расти максимально эффективно?

Правильно - больше играть!

Новички просто обязаны сфокусировать своё основное внимание на игре, а не на теоретической части шахмат (изучении позиций, разборе партий чемпионов и т.п.). Вы должны большую часть времени играть.

Поначалу хороша игра даже без разбора партий, просто игра! Но, конечно же, не блиц, думаете Вы и уже догадываетесь, в чем причина))

В идеале - это разбирать сыгранные партии с тренером, чтобы он мог указать на ошибки, ну о тренере мы еще поговорим чуть дальше.

Сколько времени играть, а сколько заниматься?

Наверняка Вы знаете знаменитый закон Парето, который гласит: «20% наших действий дают 80% результатов», и этот законе действует везде, вот несколько примеров:

• 20% людей владеют 80% денег

• 20% шахматистов, имеют больше побед, чем 80%

И еще можно приводить кучу примеров...

И в подготовке начинающего шахматиста тоже есть своё правило 80/20:

80% практика / 20% теория!

изучать новые позиции, и

80% вы должны играть, а лишь 20% заниматься другими вариантами шахматной тренировки.

И хочу заметить, что наш предыдущий разбор того, сколько надо изучать дебют и эндшпиль - всё это является процентом от блока теории! То есть изучение дебюта и эндшпиля - это 50% от блока теории, т. е. от 20%.

Где можно играть в шахматы?

В любом городе на Земле есть шахматный клуб, в котором есть возможность поиграть. Кроме этого - интернет даёт просто прекрасные возможности для игры. Вообще - появление интернета произвело революцию в шахматной подготовке, но об этом мы поговорим чуть дальше.

6. Сдаваться раньше времени!

Получив чуть худшую позицию, многие новички останавливают часы и протягивают руку сопернику, при это гордо думая про себя: «Я такой джентльмен, сдался в худшей позиции, соперник будет меня теперь уважать». Ан нет, не будет!

Не будут уважать тех, кто опускает руки раньше времени, кто сдаётся без боя, кто боится напряжения и борьбы - не будут!

Ну ладно, неуважение соперника Вы ещё стерпите, но что самое главное - ранняя сдача партии сильно сказывается на результатах!

Если Вы узнаете, сколько проигранных «вдрызг» позиций мне удалось выиграть, то у Вас просто отвиснет челюсть! Правда, я много выигрышных позиций умудрился проиграть, но это уже отдельная тема.

Когда ты борешься - это действует сопернику на нервы. Он думает про себя: «Ну почему этот гад не сдаётся? У меня же больше рейтинг, и выигрышная позиция?», и эти мысли начинают туманить его рассудок, что не лучшим образом влияет на качество ходов. Соперник начинает делать одну ошибку за другой, и в итоге Вы начинаете побеждать!

Конечно же, так происходит далеко не всегда, но если хотя бы одну партию из 10, в которой хотелось сложить оружие, Вы выиграете - то это однозначно того стоит! А поверьте мне, на начинающем уровне это будет гораздо больше, чем одна выигранная партия из десяти!

Поэтому никогда не опускайте руки раньше времени, никогда не сдавайтесь! Буквально, никогда не сдавайтесь, пока не выполните 1-й разряд. Дальше, с опытом, Вы поймете, в каких случаях всё же нужно сдаваться, или изучив наш курс «Кодекс выдающихся джентльменов», в котором также рассказывается и о том, когда нужно сдаваться, но до выполнения 1 -го разряда даже не думайте об этом!

Чем мне нравятся шахматы, так это тем, что они формируют личность, а какую личность - уже зависит от качества обучения. Если Вы никогда не будете сдаваться - Вы выработаете в себе личность упорного человека, который идёт до конца, и во чтобы то ни стало добивается поставленной цели!

Довольно нагляден мой пример в партии против Марии Романько на Владимир опен в 2007 году, когда я бился до конца уже в абсолютно проигранной позиции. Помню, как мои друзья на меня смотрели и посмеивались, типа «ну что тут играть, пошли уже ужинать», а в итоге Мария не выдержала

напряжения, и начала допускать одну ошибку за другой. Когда я вышел к друзья и сказал:

«Выиграл», они были, мягко говоря, шокированы.

Всех успешных людей, в любой сфере отличало то, что они шли до конца и не сдавались!

Если Вы хотите стать победителем - никогда не сдавайтесь!

7.Переоценка значимости

Представьте, что Вы играете партию на 1 000 000$. От исхода этой партии зависит, заработаете Вы 1 000 000$ в случае победы, или потеряете, если проиграете. Какого Вам будет спать перед этой партией? И каково будет Вам, если вы проиграете эту битву?

Сейчас Вы ощутили то, насколько невыгодно придавать слишком большую значимость событию, т. к. из-за этого начинается перевозбуждение, и нормальная работа мозга просто невозможна. Кроме этого -постоянная жизнь в стрессе лишит Вас всякого удовольствия от игры.

Именно поэтому не нужно придавать слишком большую значимость как отдельной партии, так и шахматам в целом - это всего лишь игра! Представьте, что Вы пошли с семьей в боулинг клуб, и бросаете шар. Не попали - ну и ладно, у Вас возникает только улыбка на лице от того, насколько криво Вы бросаете шар, и начинается эйфория - если сделали страйк!

К шахматам у Вас должно быть такое же отношение - Вы отдыхаете, разминаете мозг, просто хорошо проводите время, и тогда Вы не будете чувствовать груз ответственности, который значительно ухудшает качество игры, а соответственно - и результативность.

Да и вообще, смешно придавать большую значимость сейчас, ведь Вы же новичок! Ну или если Вы мастер спорта, и эта книга попала к Вам в руки - тоже постарайтесь выработать более нейтральное отношение к игре.

Когда Вы относитесь к шахматам как к профессии - это начинает давить. Надо быть проще - это всего лишь игра.

Я и мои коллеги неоднократно замечали, что если человек полностью фокусируется на шахматах, и придаёт им значимость профессионального занятия, то это придаёт нервозность его игре, он начинает больше нервничать и допускать грубые зевки.

Когда дойдете до звания гроссмейстера, тогда уже можете начинать понемногу придавать значимость и важность, а пока не надо)).

Значимость во время важных соревнований.

Во время важных соревнований, например, таких, как Чемпионат России и Европы, значимость существенно возрастает. Но если Вы должны сознательно фокусироваться на том, что шахматы являются лишь Вашим любимым хобби, а не делом жизни - тогда это поможет снять нервозность.

Сейчас я расскажу о нескольких нетрадиционных способах снять ощущение важности, которые я лично видел у других элитных шахматистов и сам применял.

1.Отдохнуть перед игрой. Один мой друг, чемпион мира среди юниоров, зачастую прибегал к следующему методу-перед важной партией он просто развлекался: играл в покер, футбол, ходил на дискотеки... Даже порою проводил ночи без сна, а утром брал и побеждал.

Конечно, не стоит жертвовать сном, но тем не менее этот

пример очень показателен, т. к. даже несмотря на отсутствие сна, он побеждал на следующий день сильных соперников, поскольку те придавали большую важность, а он просто отдыхал.

Еще один пример коснулся лично меня, когда я играл со своим принципиальным соперником. Накануне, заранее зная, что я играю с ним,

я лёг пораньше, чтобы быть полностью отдохнувшим к этой «ВАЖНОЙ ПАРТИИ».

Я пришёл на тур за 10 минут до начала, сел, а мой соперник опоздал на 20 минут. В итоге я безропотно проиграл, и после партии спросил у него: «Чего-опоздал- то?», на что он ответил: «Да всю ночь резвились, вот только лёг в 5 утра, 2 часа поспал и на тур».

Как понимаете, он придал гораздо меньшую значимость этой партии, и, соответственно, был лучше настроен.

Хочу, чтобы Вы обратили внимание - не стоит проводить ночь без сна перед игрой! Вы должны в день накануне партии, если чувствуете большую важность - просто развлекаться, как хотите!

2. Ходить на йогу. Йога и различные дыхательные практики помогают расслабить ум, и «быть здесь и сейчас», не придавая большой значимости тому, что будет впереди.

3. Пить воду во время игры. Один глоток воды способен снять лишнее напряжение.

Вообще, есть гораздо больше способов снять напряжение, вплоть до НЛП и визуализаций, но это информация уже не для новичков, а для профессионалов, которые играют на первенствах России и Европы.

Профессор по спортивной психологии в моём университете поделился различными техниками, которые он использовал при подготовке сборной России по шахматам, но о них я уже поведаю в более профессиональном продукте по психологии.

Как Вы понимаете - психология имеет очень большое значение для Вашего результата, именно поэтому мы столь большое внимание уделяем этому аспекту в программе «Школа Победителей». Помимо работы над страхами, мы также формируем мышление победителя, которое действительно отличает сильных шахматистов от посредственных игроков.

8.Перекидывание ответственности на других

Тяжело признавать себя виноватым, и именно поэтому мы очень часто любим переносить ответственность за свои результаты на других, таким образом снимая груз ответственности и находя успокоение. Но является ли это правильной моделью поведения?

Однозначно - нет!

Каждый раз, когда мы перекидываем ответственность на другого человека - мы отдаём ему свою силу.

Получается, что этот человек управляет Вашей жизнью, а не Вы

сами.

Ладно, у нас книга не по метафизике и психологии, поэтому давайте перейдем к конкретным примерам из мира шахмат.

Большинство родителей, когда их дети проигрывают, ищут следующие отмазки:

• Тренер соперника
подготовил хитрый вариант, он виноват.
• Наш тренер плохо подготовил - он виноват.
• Жена накормила

невкусным обедом - она виновата.

В школе задали много уроков -школа виновата. И так далее, до бесконечности. Но что самое смешное - ни разу не виноваты сами родители! А на самом деле кто является главным виновником? Ну, конечно же, родители, т. к. от них зависит, какой будет тренер, в какую будет ходить школу и как вообще, готовится к играм их сын.

Если родители перекидывают ответственность за результат своих детей, допустим, на школу - то получается, что они не контролируют свою жизнь! Получается, что их ребёнка вырастит непонятно что, т. к. зависит от школы, а не от них.

Если же брать ответственность на себя, то тем самым Вы берёте свою жизнь и жизнь своих детей под контроль.

А если мне уже 68 лет, все равно виноваты мои родители?

Запомните - никто не виноват, кроме Вас самих!

Шахматист также должен брать 100% ответственности на самого себя, и не перекидывать её ни на кого. Вот какие популярные отмазки можно услышать от самих игроков:

• Соперник нервно двигался, меня раздражал, он виноват.

• В зале было темно, я плохо видел фигуры.

• Я опоздал, если бы не время - то я бы выиграл. Таксист виноват, что долго вёз.

• Соперник подловил в дебюте, а без этого он вообще ничего не может. Если бы не дебют, я бы выиграл.

• Тренер подготовил плохо, он виноват.

• Родители не дали денег на школьную пиццу, я расстроился и из-за этого проиграл.

• Родители виноваты.

И еще бескрайний океан подобных примеров...

Откуда я всё это знаю? Да я сам пользовался этими отмазками, чтобы смягчить боль от поражения. Но это не есть правильные подход.

Правильно - это брать 100% ответственности за свои результаты на себя!

Почему выгодно брать 100% ответственности на себя?

Вы полностью отвечаете за свое настоящее и будущее.

Ваше будущее определяется тем, о чем Вы думаете большую часть времени.

И только Вы сами можете решить, о чем думать и как об этом думать, только Вы отвечаете за все происходящее в Вашей жизни. С восемнадцатилетнего возраста во взрослой жизни, ну а в шахматах уже лет с 10, Вы можете делать выбор и принимать решения самостоятельно. И Вы отвечаете за результаты этого выбора и этих решений.

Вы и никто другой ответственны за то, кто Вы есть и какое положение занимаете. Вы занимаетесь в школе, которую сами выбрали, и играете в шахматы столько, сколько сами хотите. Вы всегда вольны выбирать, но, сделав выбор (или не сумев его сделать), Вы должны принимать последствия своего решения.

Если Вы хотите быть свободным, счастливым, и добиваться результатов в шахматах, то не должны пускать на самотек подход к

вопросу об ответственности. Он должен быть однозначным. Прогресс в Вашей жизни прямо пропорционален ответственности, которую Вы берете на себя в этой сфере своей жизни. Никто не может сделать и не сделает этого за Вас.

В вопросе об ответственности интересно то, что чем в большей мере Вы принимаете её и чем больше Вы полагаетесь на себя, тем в большей степени люди готовы помогать Вам. Но чем

меньше ответственности Вы берете на себя, чем больше Вы вините других, тем меньшим будет число людей, которые захотят иметь с Вами какие-либо дела.

Три следствия 100% ответственности:

1. Вы всегда свободны в своих мыслях и действиях.

Какое бы положение Вы ни занимали и какую бы работу ни выполняли, каких бы результатов Вы ни достигали в шахматах - это в наибольшей мере результат Вашего собственного выбора. Поэтому Вашим сегодняшним статусом Вы обязаны своему мышлению и поведению. Нравится Вам это или нет, но это Ваш выбор.

Поскольку Вы вольны выбирать и можете делать и говорить что угодно, Вы не можете уклониться от ответственности за все свои действия и слова.

2. Ответственность начинается с обретения Вами полного контроля над своим сознанием.

Ваша реальность определяется тем, о чем Вы думаете и что Вы думаете об этом. И поскольку только Вы сами можете контролировать свои мысли, сам процесс обретения контроля над своими мыслями и

фиксации их на поставленных целях кладет начало обретению полной власти над собой и своей жизнью.

3. Никто не спешит Вам на помощь.

Если Вы чего-то хотите, это Ваше дело. Если Вы хотите улучшить свою жизнь, Вы должны сами стать лучше. Если Вы хотите, чтобы что-то изменилось, Вы должны измениться сами.

Самая чудесная награда, которую Вы получаете от принятия на себя полной ответственности - это восхитительное чувство контроля и свободы, которое Вы при этом обретаете. Взяв ответственность на себя, Вы будете в большей мере довольны собой и счастливы. Это приведет Вас к великим свершениям. Это позволит Вам нажать на педаль акселератора Вашего потенциала и двигаться быстрее к осуществлению всего, что важно для Вас, в том числе и в шахматах.

Как можно немедленно применить этот закон:

1. Примите на себя ответственность за свои результаты.

2. Добровольно беритесь за любые задания, за любую дополнительную работу над собой. Первым поднимайте руку в школе, когда необходимо что-то сделать. Проявляйте инициативу. Будьте проактивны. Решайте дополнительные задачки, играйте больше партий, действуйте!

Эта ошибка является настолько важной и критичной, что я решил максимально подробно её раскрыть. Берите 100% ответственности на себя, и это значительно ускорит Ваш шахматный рост, и рост по жизни в целом!

9.Скучное обучение

Если обучение проходит сухо и не подкрепляется каким-то интерактивом - это отбивает всю охоту чему-то учиться. В шахматах очень важен интерактив и интересность обучения, т. к. в противном случае игра в них становится сродни изучению квантовой физики, не очень весёлым занятием).

В первую очередь это важно на начально этапе обучения, до получения 1-го разряда, т. к. именно в это время формируется наибольший интерес и привязанность к игре. Если игра станет любимой, то дальше уже можно не обращать столь большего внимания на интерактив, но поначалу - это просто необходимое условие!

В нашей школе разработана уникальная система интерактивного обучения, которая включает в себя комплексное развитие навыков, умений и формирование правильного мышления - мышления победителя.

В обычных шахматных школах дело ограничивается лишь лекциями, на которых показывают позиции, а нравятся они или не нравятся, интересны или нет -это уже никого не волнует. Главное - провести задуманное, и будь что будет.

А бывает зачастую следующее - дети теряют интерес к игре,

просто теряют! И здесь вина полностью лежит на тренере, т. к. именно

его задача - привить любовь и интерес к игре.

В нашем курсе «Как научиться играть в шахматы с нуля за 21 день», целый модуль отведён на то, как вызвать интерес к игре. Кроме этого, к каждому уроку даются советы для родителей, при помощи которых они смогут с максимальным интерактивом позаниматься с детишками.

А можно уже сейчас как-то привить интерес к игре?

Поделюсь с Вами одной из множества техник, которые даются в курсе «Как научиться играть в шахматы с нуля за 21 день» - играйте демонстрационные партии!

Играйте в шахматы в тот момент, когда Ваши дети могут Вас увидеть за игрой. И при этом показывайте явное удовольствие от игры, смейтесь, улыбайтесь, ну, в общем, покажите, что это Вам реально нравится! Как он подойдет к доске, можете сказать: «Малыш, сейчас дяди играют, подойди попозже», и после этого у него возникнет еще большее желание узнать, что же это за интересная игра!

Как говорится -запретный плод сладок, и таким хитрым способом Вы сможете заинтересовать своего ребенка, ну и заодно сами проведёте время с удовольствием, играя

интересную партию с Вашим другом.

10. Играть только со слабыми

Безусловно, приятно чувствовать вкус победы, и многие ради этого

чувства решают сфокусироваться на игре с более слабыми соперниками. Почему? Дело в том, что при игре со слабыми можно играть не напрягаясь, вполсилы, и при этом побеждать.

Представьте себе штангиста, для которого нормальный вес штанги - 200 кг. Но этот вес ему даётся с трудом, надо предварительно размяться, хорошо выспаться накануне, чтобы кто-то страховал... Штангисту это всё надоело, и он решил сфокусироваться на штанге в 30 кг. Он её может поднять одной рукой, без разминки, и разумеется, всё время будет её побеждать.

Как думаете, что станет с этим штангистом через месяц таких «побед»? Очевидно, что он значительно сбавит свои показатели, значительно ослабнет.

То же самое происходит и с шахматистом, когда он начинает играть только со слабыми соперниками, таким образом добиваясь лёгких побед. Что самое плохое, со временем такие победу перестанут приносить удовольствие, они станут своего рода «привычном делом».

Вы же не испытываете чувства победы от того, что почистили зубы? Также будет и с победами над слабейшими соперниками, если Вы будете играть только с ними.

Хорошо, значит надо играть только с сильными?

игра только с более сильными

Другой крайностью является соперниками.

Если постоянно играть лишь с более сильными соперниками, то очевидно - чаще будут поражения. А поражения, как позитивно их не воспринимай, они немного подрывают уверенность, и если их будет слишком много, и они не будут разбавляться победами - то это может отбить всё желание продолжать заниматься шахматами.

Один из моих учеников как-то мне сказал:

«Я хочу изучать шахматы, но играть не хочу», я спросил: «Почему?», на что он ответил: «Папа меня всё время обыгрывает. Уже игр 50 подряд выиграл, я ничего не могу поделать». После этого я ему сразу же запретил играть с папой, и желание играть начало потихоньку появляться.

А вообще, папе надо было быть хитрее, и иногда поддаваться. Так делал мой отец, когда учил меня шахматам, периодически поддавался, чтобы прибавить мне уверенности в игре. Он не знал никаких систем

обучения, но просто интуитивно чувствовал, что так нужно делать. И это верно!

Если Вы играете со своими детьми - периодически поддавайтесь. Или же играйте без ферзя или ладьи, чтобы хоть

как-то сравнять шансы, и если ребёнок Вас победит - это будет колоссальный приток уверенности!

Главный источник веры в себе -результаты! Если Вы хоть рас выиграли у гроссмейстера, то Вы уже не так сильно боитесь с ними играть, и в следующих партиях повышается вероятность на победу, но это не значит, что нужно играть лишь с гроссмейстерами, т. к. можно убить веру в себя.

Если выпускать играть с монстрами, то только иногда, а то они могут довольно

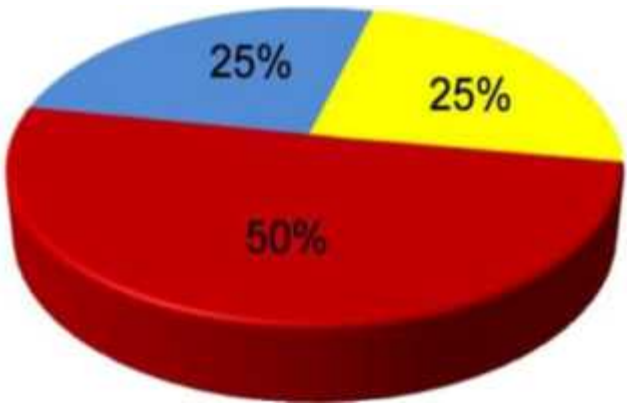
сильно «нокаутировать».

Это как выпустить начинающего боксёра против Майка Тайсона -получится довольно болезненное поражение)).

Получается, нужно играть лишь с равными?

Этот вариант лучше, чем два предыдущих, но все-же не идеален. Идеальный вариант - совмещать все три варианта игры, и вот в какой пропорции я рекомендую это делать:

50% - с равными соперниками, 25% - с более сильными, 25% - с более слабыми.



Таким образом, будет достигнут оптимальный баланс и максимальный рост. Как правило, даже не нужно как-то специально искать такой баланс, он автоматически возникает в турнирах по швейцарской системе. Если Вы играете в круговом турнире, то старайтесь вписывать в него «середнячком», т. е. средним по рейтингу, чтобы как раз попасть в этот баланс.

11.Откладывание занятия на ночь

Этот пункт относится лишь к детям, у которых свободный график, и к предпринимателям, которым

необязательно рваться с утра на работу.

Порой возникает соблазн поработать, выполнить все важные задачи, а уже потом сесть за доску и начать заниматься. Но вечером семья, включается какая-то лень, усталость, или новые серии «Скуби-ду»

(что там сейчас смотрят дети?), и в итоге не удается выделить даже 30 минут на занятие.

Сейчас я сам учусь играть на гитаре, и когда я откладываю это дело на вечер, то по какой-то мистической причине совершенно пропадает всё желание (да и соседи ни шибко рады засыпать под моё бренчанье).

Почему так происходит? Дело в том, что наш мозг гораздо эффективнее воспринимает информацию в первой половине дня.

Если Вы вспомните правило 80/20, о котором мы говорили чуть выше, то задумаетесь, а действует ли оно при планировании времени занятий? И оно действительно действует!

До 14.00 наш мозг воспринимает новую информацию лучше на 80%, чем в оставшуюся часть дня. То есть гораздо выгоднее заниматься в первой половине дня. Честно сказать, не уверен, что разница прямо 80/20, скорее 60/40, но тем не менее -в первой половине дня гораздо эффективнее учиться, в том числе и шахматам.

Если у Вас есть свобода выбора, в какое время заниматься - то определенно лучше заниматься в первой половине дня. Но я прекрасно понимаю, что не у всех есть такая роскошная возможность, и поэтому долго думал, а как же сделать такую систему, чтобы люди могли заниматься в то время, когда им удобно?

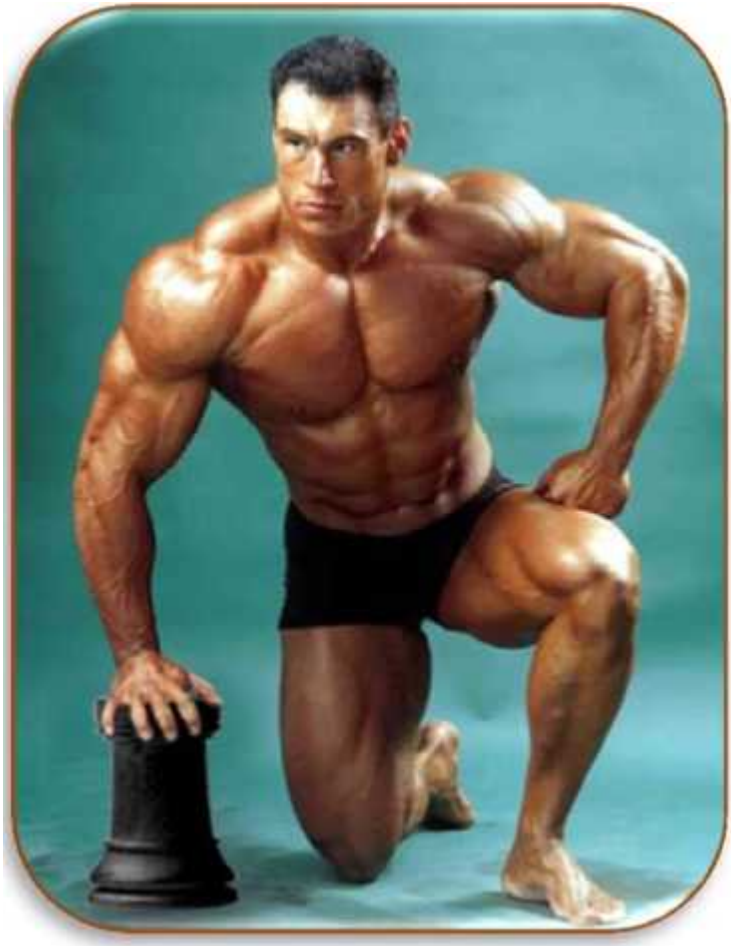
На помощь приходят современные технологии, и программа «Школа Победителей» позволяет Вам самим выбирать удобное время для просмотра уроков.

Понимая то, что сейчас мы живём в очень быстром мире, когда нужно сразу успевать множество вещей и развиваться во всех направлениях - мы разработали систему, в которой уроки идут не более 1 часа в день, но зато в них нет ненужной воды, и дана лишь полезная, интересная практическая информация. Если

подытожить вышесказанное - при возможности занимайтесь в первой половине дня, но если нету такого варианта - занимайтесь в любое удобное для Вас время.

12.Заниматься не регулярно

Будни заняты работой, учебой, отдыхом после работы и учёбы, и порой не остаётся времени на дополнительное обучение, скажем, обучение шахматам. И в таких случаях многие размышляют следующим образом: «Если в неделю надо заниматься около 3-5 часов, так лучше я



позанимаюсь 5 часов подряд в один из выходных, а сейчас посмотрю новую серию сериала», вроде бы в этом есть логика, но есть единственное «но» - такая стратегия работает плохо!

Представьте, что Вы бодибилдер. Вам надо прокачивать все группы мышц: бицепс, трицепс, ноги, грудь, спину, плечи, тренировка этих мышц распределена на неделю, допустим: в понедельник - грудь-спина, в среду -руки-ноги, в пятницу -пресс-плечи. Каждая тренировка занимает около часа.

Как Вы думаете, будет ли эффективным устроить одну трёхчасовую тренировку, вместо трёх тренировок по часу? Ну, конечно же, нет! Во-первых - может наступить перетренированность. Во-вторых - ниже результаты в обучении, а по факту Вы тратите одно и то же время!

Еще один хороший пример - изучения иностранного языка. Для изучения языка необходимо ежедневно учить определенное количество слов, допустим 15 слов в день. Можно учить по 15 слов в день, и за неделю получится 7*15=105 слов.

А можно попытаться выучить все 105 слов за один день. Думаю, Вы понимаете, что это гораздо сложнее, и информация значительно хуже запомнится, чем при регулярных занятиях.

В шахматах всё точно также! И даже более того - лучше заниматься 4 раза в неделю по часу, чем в один день 10 часов! Регулярное обучение настолько эффективнее разового и обрывочного, что можно даже сократить время занятий, и это будет эффективнее!

С какой регулярностью нужно заниматься шахматами?

Всё зависит от квалификации.

С нуля, до уровня КМС, идеальным вариантом будет: 4 раза в неделю теория с практикой, а в остальные дни чисто практика. Именно поэтому в «Школе победителей» занятия проходят 4 раза в неделю. И это не значит, что на каждом занятии должны давать кардинально новые вещи, т. к. будет просто невозможно впихнуть в себя такое большое количество информации.

Периодически надо повторять пройденный материал, но под другим «соусом», смотря альтернативные примеры и задачки. Вы уже знаете, что практика значительно важнее теории на этом этапе обучения, поэтому больше играйте!

С уровня КМС до Мастера Спорта - все более индивидуально,

и зависит от Ваших целей. Тут уже действует следующее правило: «чем больше - тем лучше» .

В принципе, если Вы уже решили, будучи КМСом, профессионально заниматься шахматами, то 3 часа занятий в день будет вполне достаточно. И, разумеется, нужно практиковаться.

Я бы рекомендовал играть по одному турниру в месяц (идеальный расклад). И как только чувствуете, что накопилась усталость, начали делать

грубые зевки - сделать перерыв от игры в турнирах на один месяц.

13.Забить на спорт

Человек, который ходит 35 лет в одном и том же свитере, носит очки с 20-сантиметровыми линзами, что-то бормочет про себя, не может поднять ничего, тяжелее ферзя -некоторые люди именно так представляют себе шахматистов.

Стереотип, что все шахматисты «ботаники» - это очередной бредовый миф. Но как говорится, не бывает дыма без огня, и

действительно, порой встречаются такие экземпляры, соответствующие буквально всем пунктам вышеперечисленного списка.

И почему так происходит? Да всё просто - люди забивают на спорт и на свою физическую форму! Со стороны может показаться, что игра в шахматы, подобна разгадыванию кроссворда или игры в Counter-Strike на компьютере - проста и без особого напряга. На самом же деле всё обстоит совсем иначе.

Во время напряженной партии, шахматист
расходует больше
килокалорий, чем
футболист за время футбольного матча!

И вы по-прежнему считаете, что в шахматах не важна физическая

подготовка? Если нет, то вот еще несколько фактов, которые убедят Вас в том, что нужно заниматься своей физической подготовкой.

Почему шахматисты начинают хуже играть с годами?

Шахматист, в отличие от других видов спорта, может оставаться на пике спортивной формы очень долго время. Если в футболе в 30 лет ты уже «доисторический динозавр», то в шахматах у тебя в это время «студенческие годы», молодость, энергия и все предпосылки для сильной игры.

Но даже в шахматах наступает критический период, когда игра начинает идти на убыль. Как правило это случается в районе 40-45 лет. Согласитесь, неплохая спортивная карьера, по сравнению с теми же футболистами.

А некоторые играют вплоть до глубокой старости, например, Виктор Львович Корчной, который продолжает играть на высоком уровне, а ему уже давно перевалило за 80! Но бороться за чемпионский титул люди перестают как правило в 40-45 лет.

А Борис Гельфанд выиграл турнир претендентов и вышел на матч с Виши Анандом, когда ему было 42 года (а Ананду 41!). Гельфанд по этому случаю сделал забавное высказывание: «Сбылась мечта Ананда, что он будет самым молодым участником матча на первенство мира. Он об этом мечтал и уже не надеялся, но вот его мечта сбылась!»

И всё-такие, что происходит с шахматистами после 40, тяжело передвигать фигуры рукой? Конечно же нет, просто шахматист больше не может до конца партии быть таким же энергичным, сохранять напряжение, т. к. просто его организм по объективным причинам находится в худшей физической форме.

Поэтому очень важно быть в хорошей физической форме, чтобы как можно дольше иметь возможность сохранять напряжение и энергичность до конца партии. Даже если Вам 20 лет, всё равно надо держать себя в форме, т. к. ив этом возрасте Вы можете ощутить нагрузку, которую испытывает шахматист во время партии.

Если не заниматься спортом в молодом возрасте, говоря «я молод, у меня много энергии», это всё равно что попытаться пробежать марафон, до этого не готовясь, оправдывая это тем, что вы молоды. Да, молоды - но марафон пробежите последним.

Если Вы хотите побеждать в шахматах, а не волочиться на последних местах - займитесь своей физической формой.

Элита шахмат в хорошей физической форме.

Обратите внимание на элиту шахмат. Вы видите там хоть одного шахматиста, который не в «форме»? Вот как выглядят Элитные шахматисты:

Магнус Карлсен

Виши Ананд

Чемпионы мира

Гарри Каспаров
Владимир Крамник

И все остальные топ-шахматисты находятся в прекрасной физической форме.

А почему они все в хорошей физической форме? Ну, во-первых -иначе они бы не смогли играть на высочайшем уровне. Ну, а во-вторых -просто хочется выглядеть хорошо и быть красивыми, ведь не зациклена же вся жизнь на одних шахматах)

Спорт - это лучший отдых для шахматиста.

Есть знаменитая фраза Владимира Маяковского: «Товарищ - запомни правило простое - работаешь сидя - отдыхай стоя!»

Левон Аронян

Входят в топ 10 шахматистов мира

Сергей Карякин

Веселин Топалов

И действительно, если Вы будете периодически сменять умственную и физическую работу, то Вы будете гораздо лучше расслабляться и чувствовать себя на протяжении дня.

Не даром, почти все элитные шахматисты после партии занимаются спортом.

Сколько нужно заниматься спортом?

Здесь всё сугубо индивидуально, но в целом рекомендуется заниматься около 5 часов в неделю. Опять же, лучше распределять время по одному часу в день.

В какое время дня лучше заниматься?

На профессиональных выездных сборах, с утра мы делали зарядку, а вечером играли в футбол. В повседневной же жизни всё зависит от Вашего рабочего/учебного графика. Если у Вас полная свобода по времени, то лучше заниматься в середине дня, в районе 12.00.

До этого времени Вы позанимались шахматами, и чтобы снять напряжение и расслабиться - идёте заниматься спортом. И наоборот -после физических упражнений будет отличным дополнением мозговая активность.

Если Вы будете держать в гармонии своё физическое и умственное развитие - то будете прекрасного себя чувствовать на протяжении всего дня!

Какими видами спорта занимается элита шахмат?

Если Вы хотите буквально во всём подражать своим кумирам, то

узнать, какими видами

Гарри Каспаров,	Ананд Гельфанд,	Анатолий Карпов
Магнус Карлсен	Шахрияр Мамедьяров	
Футбол	Плавание	Теннис
Виши Ананд, Сергей Карякин	Сергей Карякин	Сергей Карякин
Тренажерный зал	Велосипедный спорт	Баскетбол

можете подсмотреть следующую табличку, спорта занимаются самые лучшие шахматисты мира.

В общем, из этой таблички Вы можете извлечь главный вывод - занимайтесь тем видом спорта, который Вам по душе, тогда он будет вдвойне заряжать Вас энергией!

14. Бросить всё ради шахмат

Когда Вы хотите достигнуть в чем-то успеха - на этом нужно сфокусироваться, и сосредоточить все свои усилия на поставленной задаче. Но многие совершенно неправильно истолковывают закон «фокусировки». Если они поставили задачу стать профессиональными шахматистами - то решают бросить всё ради шахмат.

Уводят детей из школы, забирают из всех кружков, и полностью фокусируются на шахматах. Если Вы прочитали главу о «переоценке значимости», то наверняка догадываетесь, что это в корне неправильная стратегия.

Давайте разбираться, чем же плохо всё бросать ради шахмат:

1. Придание слишком большой значимости. Без комментариев, это Вы уже понимаете.

2. Узкое развитие личности. Надо развиваться гармонично во всех сферах жизни, а не знать всё лишь об одних шахматах. Если бы не было примеров - то это были бы пустые слова.

Роберт Джеймс Фишер, 11-й чемпион мира по шахматам, в своё время решил полностью сфокусироваться на них, бросил школу, какие-либо социальные контакты, увлечения, и решил полностью сфокусироваться на шахматах.

Да, он стал чемпионом мира, но какой ценой? Он не мог ни с

кем ладить в обществе, был глубоко несчастный по жизни, попал в секту, стал изгоем в родной стране, короче - не завидная судьба у Фишера, хоть он и стал чемпионом мира.

Ещё не стоит забывать, что Фишер гениальный от природы шахматист, и уже в 15 лет был гроссмейстером и чемпионом США. Если Вы пока не можете похвастаться подобным успехами, то ни в коем случае не бросайте школу ради шахмат.

Есть, конечно, и более оптимистичные примеры людей, которые бросили школу ради шахмат. Например - Сергей Карякин. Но когда он её бросил? Когда стал гроссмейстером, в 12 лет! И не надо думать, что если он бросил школу, то автоматически перестал получать знания! Он учился экстерном, занимался с репетиторами, но большую часть времени уделял шахматам.

И я решил процитировать статью с сайта Сергея, в которой он говорит о своём подходе к шахматам и жизни.

Моя цель - стать чемпионом мира. Об этом я мечтаю с самого детства. Совсем недавно мне удалось победить в первенстве планеты по быстрым шахматам. Надеюсь, это только начало. Хотя почти все свободное время я уделяю своим профессиональным делам, стараюсь не отставать и от обычной жизни.

У меня есть верные друзья, любимый футбольный клуб «Спартак». Я обожаю играть в бильярд и боулинг. Если есть возможность, заглядываю в караоке и на танцпол.

Мне по душе лихая езда и открытая крыша автомобиля. Жизнь интересная штука, как и шахматы, она не стоит на месте.

МАКСИМ ОМАРИЕВ «21 критическая ошибка новичка в шахматах»

Сейчас Сергей Карякин является одним из

реальных претендентов на мировую корону, но даже не смотря на это -развивается во всех направлениях.

И есть ещё десятки примеров шахматистов, которые развивались во многих сферах параллельно, вот некоторые из них:

Эммануил Ласкер, второй чемпион мира - защитил докторскую диссертацию по математике,

Макс Эйве, пятый чемпион мира-профессор информатики.

Михаил Ботвинник, 6-й чемпион мира - доктор технических наук, профессор,

Гарри Каспаров, 13-й чемпион мира - окончил школу с золотой медалью, закончил университет и стал чемпионом мира в 22 года.

Магнус Карлсен, 16-й чемпион мира - отучился в школе, стал сильнейшим шахматистом мира в 18 лет, при этом не бросал школу и жизнь вне шахмат. Сейчас активно снимается в рекламах, занимается бизнесом.

Александра Костенюк - 12-я чемпионка мира по шахматам - закончила школу с золотой медалью в 14 лет. В этом же году поступила в университет РГУФКСМиТ на кафедру «теории и методики шахмат» (в котором учились много выдающихся шахматистов и тренеров из школы шахмат ChessMaster), который также успешно закончила. Активно снимается в рекламах, как модель, всячески пропагандирует шахматы.

Хоу Ифань - самая молодая в истории чемпионка мира (стала в 16

лет) - параллельно учится в университете, и на время сессии забрасывает занятия шахматами, т. к. в Китае нет поблажек даже для чемпионки мира! Любит проводить время с друзьями, читать интересные книги. В общем - обычная девочка, только ещё и чемпионка мира!

Кстати, на счет этого я заметил забавный парадокс. Те люди, которые занимаются шахматами - превосходят большинство своих сверстником и в других сферах жизни: лучшие оценки в школе, более престижные должности, да ещё и в шахматы умеют играть!

Теперь Вы понимаете, что ненужно фокусироваться только на одних шахматах, а правильно будет гармонично развиваться во

всех сферах, параллельно! Сергей Карякин женился в 20 лет, а многие к этому времени даже за ручку не держали девушек, так что берите пример с Сергея - не отставайте в других сферах жизни!

15. Поспешные решения

Мысль о том, чтобы побыстрее закончить партию и пойти отдыхать, порой бывает очень заманчива, но, как говорится в известной поговорке -"Поспешишь - людей насмешишь".

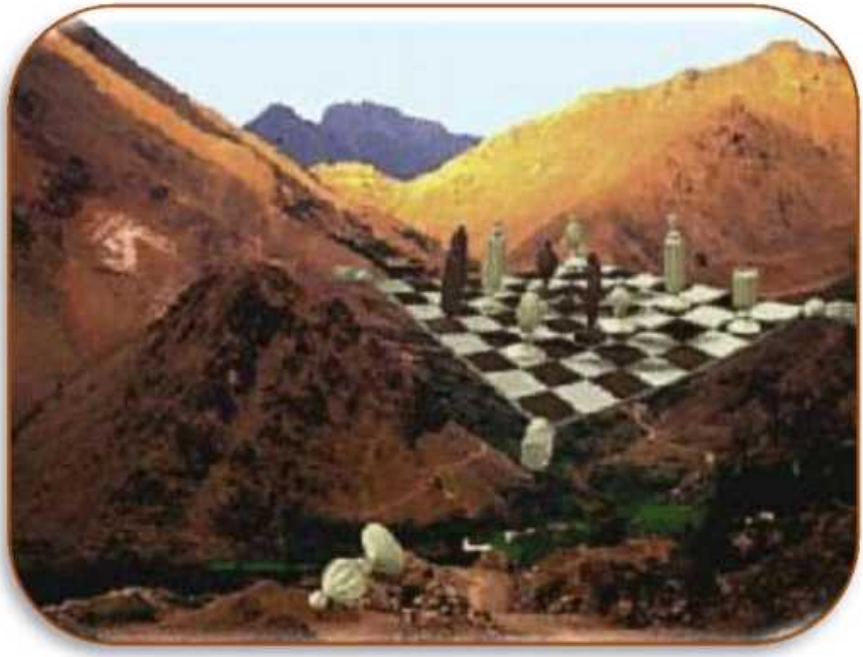
Когда Вы начинаете играть нарочито быстро, глубоко не вникая в позицию - Ваша игра становится подобна

игре в блиц, и автоматически вбирает в себя все минусы блица, такие как:

выработка поверхностного мышления, неточные ходы, грубые зевки.

Я довольно часто вижу эту картину, когда шахматист тратит не более 30 секунд на ход, и самым первым покидает турнирный зал.

Помню одну из своих партий на мемориале имени Тиграна Петросяна против Нгуена Вьет Тюнга из Вьетнама, когда мой соперник ну просто не давал мне встать из-за доски, т. к. ходил слишком быстро. Мы играли с контролем времени 1,5 часа каждому сопернику + добавление 30 секунд за каждый ход (сейчас это самый популярный контроль).



И к концу партии у него было что-то около 1часа 37 минут!

И как Вы, наверное, уже догадались - эту партию он проиграл, хотя был главным фаворитом турнира. У меня же на часах оставалось около 30 минут.

В чем коренные причины поспешных решений?

Как и в любом другом случае, у каждого следствия есть своя причина.

Выросший урожай пшеницы - это следствие, а посеянные за несколько месяцев до этого зерна - причина.

Так же и поспешные решения являются следствием, а что же тогда является причиной? Сейчас мы с этим как раз и разберемся.

Существует несколько причин, из-за которых возникают поспешные решения, и вот главные из них:

1. Желание показаться крутым. Как ни странно, но многие просто хотят показать насколько они уверенно и быстро принимают решения, и этим самым постараться надавить на соперника. Кроме этого, они хотят похвастаться перед друзьями и коллегами шахматистами, на сколько они быстро принимают решения. Как же бороться с этим?

А) Нужно просто самому себе признаться в наличии проблемы.

Б) Отбросить свое эго. Не надо пытаться найти повод для гордости в такой ерунде, а лучшим поводом для гордости будут Ваши победы.

В) Не думать о том, что подумают другие.

Думайте о том, как Вам добиться своих результатов и своих побед, а не о том, что подумают о Вас другие.

2. Частая игра в блиц. Об этом Вы уже знаете, и нет никакого смысла повторять. (Если забыли, то можете перечитать 1 главу).

3.Отсутствие фундамента мышления.Иногда причиной поспешных решений является то, что человек просто не может нормально думать.

У него не был выстроен правильный фундамент и правильная система мышления, и поэтому попытки задуматься над ходом будут подобны попыткам решить математическую задачу, но не зная как её решать.

Думаю, у Вас были такие ситуации, когда Вы сидели в школе над математической задачей, и понимали, что ничего не понимаете (прямо как Сократ).

В этот момент Вы, конечно же, можете продумать над решением целый час, но все без толку.

Также и в шахматах - причина

поспешных решений порой бывает в том, что просто шахматист не знает, о чем думать.

Займитесь устранением причин, а не следствий, и тогда Вы сможете победить проблему!

Для детей и тренеров могу дать еще одну рекомендацию - ставьте задачи, ответ к которым можно будет говорить не раньше, чем через 5 минут.

Обычно дети, а зачастую и многие взрослые) не могут усидеть на месте и начинают предлагать решения уже через 15 секунд, то есть поверхностные решения, и чтобы этого избежать, я Вам рекомендую не давать возможности высказывать свое решение раньше чем через 5 минут.

После 2-3 минут безуспешных попыток назвать решение, многие дети начнут "от нечего делать погружаться в позицию" и смогут реально научиться глубоко думать!

16. Залезать в цейтноты

Цейтноты - это очень болезненная для меня тема, т. к. они стоили мне десятков, а может, даже и сотен проигранных партий.

Но, что самое обидное, в большинстве из этих партий у меня была выигрышная позиция! Думаю, не нужно разъяснять, что такое цейтнот, но на всякий случай дам свое определение.

Цейтнот - это серьезный дефицит времени. Обычно цейтнотом принято называть ту ситуацию, когда на часах остается менее 5 минут, но это не единственная разновидность цейтнота. Еще один вариант цейтнота - когда у Вас значительно меньше времени чем у соперника. Если у Вас на часах осталось 20 минут, а у соперника 1,5 часа - это цейтнот. А, к примеру, если у Вас 15 минут и у соперника 15 минут - это уже не цейтнот.

Еще очень большое влияние на оценку временной ситуации имеет временной контроль. Если игра проходит с добавлением времени - то цейтнот может отодвигаться, и сила цейтнота будет соответственно меняться.

Также существует довольно популярный контроль времени, где соперникам добавляется по часу после 40 хода, и 30 минут после 60 хода с добавлением по 30 секунд за каждый ход (начиная с 60). В этом контроле есть своя специфика, так как нужно учитывать добавление времени.

Сейчас Вам не обязательно знать все эти тонкости, а гораздо более эффективным будет понять, из-за чего же возникает цейтнотная болезнь, как от неё избавиться и возможно ли играть на высоком уровне с цейтнотной болезнью.

Причины возникновения цейтнотной болезни.

На самом деле это достаточно сложное явление, и поэтому не так просто определить, в чем же причины цейтнотной болезни.

Но есть ряд четко выявленных закономерностей, о которых мы сейчас как раз и поговорим:

Причина 1. **Чрезмерная игра в блиц.** Совсем недавно общался со своим старым приятелем шахматистом, который рассказал мне, что просто не может играть в классику (шахматы с классическим контролем), т. к. постоянно попадает в цейтнот. Он просто сидит, уставившись в доску, и не может начать думать. Как Вы уже догадались - он заядлый блицор. И таких примеров я знаю огромное количество.

Причина 2. **Отсутствие мастерства**. Эта проблема возникает по банальной причине - в голове нет типовых идей разыгрывания дебюта, миттельшпиля и эндшпиля, а, соответственно, приходится, что называется "изобретать велосипед" Именно поэтому в годовой программе "Школа Победителей" мы уделяем очень большое внимание проработке типовых позиций, чтобы наши ученики могли легко и быстро ориентироваться в большинстве возникающих ситуаций, и не попадать в цейтноты.

Причина 3. Неправильное мышление.

Кроме мастерства, у шахматиста также должна быть правильная система мышления.

Многие попадают в цейтнот по той причине, что просто начинают "тупо" перебирать одни и те же варианты по кругу, а это ни есть рациональное расходование времени.

Причина 4. **Неуверенность в себе**. Порою причина долгого замешательства бывает неуверенность в себе. Она может быть двух типов:

Ю

Неуверенность в игре по сравнению с соперником. Когда напротив садится более титулованный соперник, например, Владимир Крамник, то "автоматически" начинаешь перепроверять свои варианты, таким образом расходуя драгоценное время и загоняя себя в цейтнот.

Тотальная неуверенность в своей игре. Эта причина гораздо более серьезная, т. к. означает, что Вы не уверены в себе, независимо от соперника. Вы считаете, что в целом играете плохо и отсюда возникает неуверенность.

Причина 5. **Вредная привычка.** Цейтнотная болезнь может стать просто вредной привычкой, так же как грызть ногти или курить. Привычка вырабатывается на протяжении 30 дней, и если Вы 30 партий подряд провели в цейтноте, будьте уверены - у Вас привычка залезать в цейтнот. Эта привычка чаще всего возникает у тех людей, которые страдают отсутствием пунктуальности и опаздывают везде.

С помощью опозданий они решают какую-то определенную потребность, и поэтому переносят решение этой потребности в свои партии. Почти все цейтнотчики, которых я знаю, опаздывают по жизни и переносят свои опоздания и в шахматы. Отсюда следует, что отсутствие пунктуальности - это главная проблема цейтнотной болезни.

Причина 6. **Боязнь принятия решений**. Вы

замечали за собой, что выбирая между двумя одинаковыми пакетами молока в магазине, Вы тратите более 5 минут? Если это так, то, скорее всего, Вы и в шахматах залезаете в цейтнот.

Почему? Все просто - Вы боитесь принимать быстрые решения. Гарри Каспаров очень точно подметил, что "за доской отчетливо проявляются все проблемы шахматиста в жизни", и действительно - если Вы боитесь принимать решения во время игры, то, скорее всего, боитесь их принимать и в целом по жизни. Но не переживайте, от всех вышеизложенных причин есть лекарства, и сейчас мы с ними как раз поработаем.

Как избавиться от цейтнотной болезни?

Чтобы не усложнять и без того непростую проблему цейтнотов, мы будем разбирать решения для каждой из вышеперечисленных причин:

1.Чрезмерная игра в блиц.

Тут все просто - внедряйте советы из главы 1 и меньше играйте в блиц.

2.Отсутствие мастерства.

Тоже все просто - повышайте своё мастерство.

3. Неправильное мышление. Решайте больше задач.

4. Неуверенность в себе:

4.1. Неуверенность в игре по сравнению с соперником.

4.2. Тотальная неуверенность в себе.

Лучшими способами повышения своей уверенности являются:

Свои результаты. С каждой выигранный партией, турниром, медалью, Вы будете повышать свою уверенность, т. к. она будет взята не их воздуха, а опираться на Ваши реальные результаты и достижения.

Регулярные занятия. Занимаясь на регулярной основе, Вы автоматически будете повышать свою уверенность.

Истории успеха. Истории успеха других людей могут значительно повысить вашу уверенность.

Приведу некоторые результаты учеников школы шахмат

ChessMaster, которые помогут повысить Вашу уверенность.

Юрий Бондарчук, 13лет, 1 разряд. Здравствуйте! Я хочу выразить огромную благодарность школе шахмат ChessMaster. До того, как я нашёл Вашу школу, я уже 1,5 года имел 2-й разряд. При том, что шахматами я занимаюсь два года.

Благодаря Вашим урокам, в частности дебютной подготовке, я получил крепкие знания. Раньше я выполнял 2 раза первый разряд, однако мне его не присваивали. После окончания турнира, я слышал слова типа: «ты не играешь в силу первого» или «тут никто не играет даже в силу второго» и т. д. Но вот на очередном первенстве города среди второразрядников перворазрядников, я набрал 9,5 очков из 10, когда норма была всего 7,5 из 10. Огромное спасибо Вам, школа шахмат ChessMaster! Удачи!

Кирилл 32 года, 1 разряд. Очень хороший уровень преподавания с объективной стратегией к индивидуальному подходу развития индивидуальных знаний. Научился многим тонким моментам в позиции: как оценивать ситуацию, так и чувствовать направление удара, и стал лучше понимать шахматы, вместе с новым чувством комбинационного зрения. Спасибо.

Антон Степук, 30 лет, КМС. Никак не мог преодолеть психологические барьеры в игре, начался застой, но после занятий в школе, мне удалось его преодолеть. Тренер дал хорошие рекомендации по дебюту, с помощью которых я сейчас стал обыгрывать людей с рейтингом 2300! Больше спасибо Вашей школе!

Юлия, мать Кости,7 лет ,3 разряд. Огромное спасибо за занятия в Вашей школе! Мой сын полгода не мог выполнить 4 разряд, но после двух недель занятий в школе шахмат, он занял второе место в турнире, выполнил 4 разряд и получил первую медаль! Самое главное, что ребёнку хочется еще больше заниматься, т. к. тренер действительно умеет работать с детьми.

Надежда Котова, мать Арсения, 11 лет, КМС. Благодаря занятиям в школе шахмат, Арсений с успехом отобрался на чемпионат мира до 12 лет. Самое главное, что ребёнок занимается с удовольствием. Большое Вам спасибо!

Но как бы это странно не звучало, цейтнотная болезнь - это очень сильная привычка, и сейчас Вы узнаете, как её искоренить раз и навсегда.

5. Вредная привычка. Старайтесь делать все дела во время !

6. Боязнь принятия решений. Для того, чтобы научиться принимать решения в шахматах, их нужно научиться принимать в целом по жизни.

Для этого я рекомендую следовать нескольким следующим советам:

Правило 30 секунд. В следующий раз, когда окажетесь в ресторане - сделайте заказ за 30 минут. Не тратьте полчаса на просмотр меню и столько же на принятие решения о том, что же заказать. Быстро примите решение и сделайте заказ! Заодно предстанете перед друзьями в новом "дерзком и решительном" образе.

Давать больше самостоятельности. Если цейтнотная болезнь не у Вас, а у Вашего ребёнка давайте ему возможность как можно чаще принимать самостоятельные решения и брать инициативу в свои руки.

Если на уроках в школе задают вопрос - первым поднимайте руку, садитесь всегда на первую парту, сами выбирайте на какой фильм сходить - как можно чаще берите инициативу на себя.

Как Вы понимаете, цейтнотная болезнь является серьезной проблемой, но теперь-то Вы знаете, как от неё избавиться.

Главное - не будьте простыми теоретиками, а внедряйте все полученные знания на практике!

А если не получится избавиться от цейтнотной болезни, то что же тогда делать? Не фокусируйтесь на неудаче, а сфокусируйтесь на своих будущих успехах.

Можно ли добиться успеха с цейтнотной болезнью?

В истории есть примеры шахматистов, которые достигали успеха и с цейтнотной болезнью, но, правда, чемпионами мира никто из них не становился, как раз из-за цейтнотов:

Ефим Геллер,победитель чемпионата СССР, неоднократный участник турнира претендентов

Самуэль Решевский, чемпион США, второй по силе шахматист США после Роберта Фишера

Александр Грищук, чемпион мира по блицу, неоднократный чемпион России.

Дошел до финала турнира претендентов против Бориса Гельфанда. Сейчас является одним из сильнейших шахматистов мира и сохраняет чемпионские амбиции.

Все же с цейтнотами играть гораздо тяжелее, и если бы все эти великие шахматисты не страдали цейтнотной болезнью, то, возможно, каждый бы из них стал чемпионом. По молодости лет они еще могут лихо играть в цейтнотах, но с возрастом их результаты значительно снижаются, т. к. становится уже невозможно сохранять концентрацию и напор как в прежние годы.

Но история не любит сослагательного склонения, и поэтому не будем ворошить прошлое, а задумаемся о будущем.

Чтобы в будущем Вы побеждали как можно чаще - избавляйтесь от цейтнотной болезни!

17. Не решать задачки

В каждом виде спорта есть свои тренажёры: в боксе - мешок, в велосипедном спорте - велотренажёр, и в шахматах есть также свой тренажёр - это решение задачек.

В чём плюсы от решения задачек?

Регулярное решение задач способствует развитию двух очень важных качеств шахматиста:

1. Комбинационное зрение. С решением каждой новой задачи в голове возникает связанный с ней образ, и если в следующий раз в партии встретится что-то похожее, то Вы найдёте красивую комбинацию.

К примеру, Вы решили вот такую задачку (Спертый мат в 2 хода, Фд8 и Kf7): Здесь белые ставят «спёртый мат», с помощью жертвы ферзя:

1.Фд8+! Л:д8 2.Kf7#

И спустя неделю в Вашей партии возникла такая позиция:

Решение напрашивается, если до этого Вы решали задачку.

1.Фд8+! Л:д8 2.Kf7#

Вам будет гораздо проще найти правильное решение, если Вы уже видели что-то похожее, у Вас есть комбинационные мотивы. Просто так человеку вообще не придёт в голову то, что можно пожертвовать ферзя, он даже не станет это рассматривать, но предварительно решив похожий пример - уже будет значительно легче находить такие варианты.

2. Счёт. Умение считать на много ходов вперед - это просто необходимый атрибут для любого сильного шахматиста. Решение задачек - это лучший инструмент для развития счёта.

3. Тренировка мозга. Мозг -это тоже мышца, как бицепсы и трицепсы, и его необходимо постоянно держать в тонусе и заниматься так называемой «прокачкой мозга». Шахматные задачи являются одним из самых простых и эффективных тренажеров мозга.

Развитый и накаченный мозг будет помогать Вам не тольков шахматах, но и в целом по жизни.

Напомню, что у шахматистов лучшие оценки в школе, институте и в целом по жизни, и это далеко не случайность.

Из этих трёх преимуществ решения задач, легко сделать вывод, что если Вы их не будете решать - Вы не достигните никаких результатов в шахматах.

Решать задачи скучно?

Признаюсь, решение задач было моей любимой частью шахматной

тренировки. Можно просто лечь на диван, открыть задачник и решать, спокойно решать и усиливать свою игру. На самом деле, в лежачем положении решается хуже, т. к. автоматически включается сонливое состояние, поэтому рекомендую все же решать сидя.

1. Иващенко - Учебник шахматных комбинаций 1a, 1b. На мой взгляд, это одни из лучших задачников для новичков, т. к. в них очень хорошо структурированы задачки по темам «мат в 1 ход» и «мат в 2 хода».

Соответственно, в начале нужно пройти Учебник шахматных комбинаций 1-a (мат в один ход), а уже затем 1-b (мат в два хода)

Сколько задачек нужно решать?

Всё зависит от Вашей конкретной ситуации, но в среднем я рекомендую решать по 30 минут ежедневно, с одним-двумя выходными. Все же если решать каждый день, то это может и наскучить.

Поэтому решайте 5-6 раз в неделю по 30 минут.

Где находить задачи?

Сейчас можно найти огромное количество задачников, но я порекомендую лишь самые основные и проверенные временем.

Лучшие задачники по шахматам для новичков (5-3 разряд)

2. Костров - 1000 шахматных задач 1й-год и 2й-год. Не знаю, почему Костров разбил эти задачки на 2 года, т .к. их вполне реально решить за несколько месяцев)

3. Шахматные орешки. Хороший сборник из 400 задач,

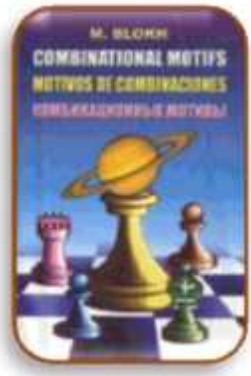
правда, достаточно редкий. Не просто найти даже в интернете.

Школа шахмат
ChessMaster
www.chessmaestro.ru
Лучшие задачники для 2-1 разряда

1.Иващенко — Учебник шахматных комбинаций 2.

Великолепный сборник задач! Кстати, в нём имеются достаточно сложные задачи, которые подойдут даже для гроссмейстера!

2. Практикум по тактике — 1 ступень. Атака и защита, контрудар. Уровень от 3 до 1 разряда. Очень хорошие тематические задачи, не шаблонные и не выдуманные — практически всё из реальных партий.



3.Блох М. — Комбинационные мотивы. Очень интересный задачник, большинство примеров в котором содержат задачи как за белых, так и за черных. За каждую дается определённое количество очков.

От 1 разряда до КМС

1. Мазья А.Г. — Учебник шахматных комбинаций 3.

Отличный задачник, в котором всё четко разбито по темам «кустарник, ствол, комбинационное зрение» и т. п. На озоне пока нету, значит, придется искать в интернете. Скажу по секрету, что можно найти.

практикум по *тактике*

2. Практикум по тактике — 2 ступень._ Здесь уровень уже посерьёзнее, и подходит даже для кандидатов в мастера.

3. Серия «Шедевры шахматной композиции». Отличная серия из 6 книг, которая состоит из маленьких мини-задачников. Удобно брать с собой в дорогу, решать в метро, к примеру.

4. Горт, Янса— Вместе С гроссмейстерами. Отличная книга-задачник, в которой гроссмейстеры подробно объясняют каждый

От КМС и выше

1. Дворецкий М. — Этюды для практиков. Это уже высший пилотаж, и подходит скорее для уровня мастера и выше.

2. Избранные этюды Каминера и Либуркина. В продаже не нашлось, но легко можете найти в интернете и скачать. Отличная книга для КМС.

Думаю, что этих сборников задач Вам вполне будет достаточно. Если же Вы все прорешали, то можете обратиться к любому тренеру нашей школы, он подскажет, какие задачники ещё можно взять, именно исходя из Вашего уровня игры.

18. Не разбирать партии

Многие боятся ошибаться, боятся неудачи, но именно количество неудач определяет наш успех! Чем больше неудачных попыток ты предпринял, тем больше опыта приобрел, и тем самым приблизился к реализации своей цели.

Но не стоит это правило воспринимать однобоко. Ошибки приносят пользу лишь тогда, когда из них сделаны выводы! Если Вы один раз перешли на красный свет, и Вас чуть не сбила машина - это должно быть уроком, что в следующий раз надо быть внимательнее.

Самая большая глупость человека - это повторять одни те же ошибки. Вставать на одни и те же грабли раз за разом, не делая никаких выводов. То же самое относится и к шахматам.

Если вы играете партии, но не разбираете их - теряется 80% пользы!

Именно анализ игры даёт пользу, т. к. только при анализе Вы можете находить свои ошибки, чтобы в следующий раз их не повторять. Если Вы получили один раз детский мат, проанализировали партию (довольно короткий анализ будет, но тем не менее), и сделали вывод - в следующий раз Вы не получите детский мат. В этом случае это поражение несёт пользу.

Но что, если Вы проигрываете 4 партии подряд, зевая детский мат? Несут ли такие поражения пользу? Конечно же, нет, это уже просто «наступление на одни и те-же грабли», которое не даёт никакой пользы.

Какие партии нужно разбирать?

Все! Разумеется, чем более длинная по времени партия, тем важнее её разбирать. Но также имеет смысл разбор и анализ блиц партий, о чем Вы уже прочли в первой главе. Партию в быстрые шахматы однозначно стоит разбирать, т. к. в них происходит полноценная борьба.

Что касается блица -

то, конечно же, иногда можно и просто поиграть, для удовольствия, не разбирая партии, но только начиная с уровня 1го разряда, до этого можно лишь изредка, для разрядки, играть в блиц.

Наибольшую пользу несёт разбор проигранных партий. Я слышал историю об одном советском кандидате в мастера, у которого был очень жесткий застой, и он принял решение завести отдельную тетрадь для проигранных партий. Он записывал туда все свои проигрыши, и тщательно их анализировал. Разумеется, он очень сильно прибавил, и вскоре достиг звания мастера спорта и стал одним из сильнейших шахматистов страны.

Поэтому разбор проигранных партий несёт в себе самую большую пользу. Но значит ли это, что ничейные и выигранные партии не нужно разбирать? На этот вопрос ответит 13-й чемпион мира Гарри Каспаров.

Когда у него спросили: «В чем секрет Вашего успеха?», он ответил: «Я основательно разбираю все свои партии, даже выигранные». Думаю, теперь у Вас не возникает сомнений в том, что очень важно анализировать свои партии.

Как проводить анализ партий?

Задача анализа - выявить ошибки в партии, чтобы в следующий раз их не повторять. Именно поэтому на первых порах очень важен анализ партий при поддержке тренера. В нашей школе имеется специальная услуга «видеоанализ партий», поскольку это просто необходимый атрибут для того, чтобы быстро развиваться.

Но еще более лучший вариант - это нанять тренера. Тренер, помимо разбора партий, также поможет преодолеть психологические проблемы и повысит уверенность в игре. Очень важно заниматься у хорошего тренера, и именно поэтому все специалисты в школе шахмат ChessMaster имеют квалификацию не ниже кандидата в мастера спорта, и специальное педагогическое образование.

Более подробно о тренерах мы поговорим чуть дальше, но уже сейчас Вы должны понимать, насколько важна роль тренера при анализе партий.

Начиная от уровня 1-го разряда, можно потихоньку пытаться начинать анализировать партии самостоятельно.

Но все равно, на уровне 1-го разряда 90% партий нужно анализировать совместно с тренером.

Начиная с КМС, можно анализировать все свои партии, при помощи самостоятельно анализа, и компьютерных программ. Но даже на уровне КМС и на уровне мастера анализ с тренером имеет гораздо более высокую отдачу, нежели самостоятельный анализ.

Просто не всегда бывает возможность анализировать партии, допустим во время выездных турниров, когда тренера нет рядом.

В какое время анализировать партии?

Утром? Вечером? Во время турнира? После турнира?

Правильный ответ - во время турнира, и сразу после партии.

Разумеется, можно поужинать, но затем сразу же приступить к разбору, чтобы сверить свои свежие мысли с мыслями тренера или компьютерной программы.

Еще один плюс анализа сразу после партии - не придётся анализировать с утра, тратя на это силы перед следующим туром. Многие допускают большую ошибку, когда в день игры начинают усиленно разбирать партию, потом готовиться к новому сопернику, и в итоге шахматист приходит на игру «никакой», и начинает спать за доской.

Поэтому и анализ, и подготовку к следующему сопернику в идеале делать вечером, сразу после партии.

Даже если игры в турнире идут не каждый день, всё равно эффективнее разбирать партии в день игры.

Начиная от уровня КМС, хорошим вариантом разбора партии будет совместный разбор с соперником, а в идеале - еще и со своим тренером. Можете просто после партии сказать: «Может разберём партию?», и в большинстве случаев соперник согласится.

Особенно полезно разбирать партии таким образом с более сильными соперниками, т. к. они уже в процессе этого будут передавать свой опыт и свои фишки в игре.

Как видите, есть множество вариантов разбора партий, и Вам

нужно выбрать лишь один из них, и анализировать все свои следующие игры, таким образом стремительно приближаясь к своим целям!

19. Заниматься без тренера

Магнус Карлсен, Вишванатан Ананд, Владимир Крамник, Гарри

Каспаров, Анатолий Карпов, как Вы думаете - что объединяет их и всех других шахматистов высочайшего класса?

Я думаю, Вы уже догадались - у них есть или был тренер. А зачем Гарри Каспарову нужен был тренер, когда он и так был номером один в шахматном мире? Он же спокойно мог обыграть всех своих тренеров, причем даже с форой, так зачем они нужны?

Всё просто - на тренере помимо функции обучения лежит также ряд других важнейших функций, такие как:

1. Разработка и проведение тренировочного процесса.
2. Устранение ошибок подопечного.
3. Морально-психологическая подготовка.
4. Организаторская деятельность. Выстраивание календарного плана соревнований, для скорейшего достижения поставленных целей.

Как видите, помимо передачи самих шахматных знаний, на тренере лежит также ряд других важнейших функций, без которых гораздо сложнее быстро достигать результатов.

Именно поэтому и у Каспарова, и Кличко, и у Тайсона, и у сборной России по футболу есть тренеры.

Как выбрать тренера?

У хорошего тренера должен быть ряд профессиональных качеств, с помощью которых он сможет грамотно донести свои знания. На тренере висят очень важные функции, и ему просто необходимо быть профессионалом, т. к. от его работы зависят судьбы других людей.

Для многих тренер становится опорой, поддержкой, другом, мотиватором и поэтому он просто обязан хорошо делать свою работу.

Итак, хорошие тренер обязан соответствовать следующим критериям:

1. Мастерство. Каким бы хорошим оратором ни был человек, но если он не является практиком в своей теме - он не сможет ничему научить. Именно поэтому в нашей школе большинство тренеров имеют квалификацию от Мастера Спорта.

Минимальная квалификация - кандидат в мастера спорта, и то тренеров с квалификацией КМС мы больше не берем. Только начиная от Мастера Спорта.

Международный мастер может тренировать всех, начиная от новичков и заканчивая гроссмейстером. Например, у одного моего друга

гроссмейстера, чемпиона мира до 20 лет, тренер как раз-таки международный мастер.

По идее, чисто шахматной части может научить и перворазрядник, но у него скорее-всего не правильно выстроены жизненные принципы и ключевые убеждения, иначе бы он достиг больших результатов. Поэтому мы и не берём в школу тренеров с квалификацией ниже мастера спорта.

2. Педагогический талант. Я знаю огромное количество тренеров, которые хорошо играют в шахматы, даже имеют звание гроссмейстера, но никак не могут тренировать.

Просто это не всем дано, как, допустим, любовь к коллекционированию монет. Ну не все это любят! А если делать не любя, то, разумеется, ничего путного не выйдет.

Именно поэтому все тренеры в школе шахмат ChessMaster имеют высшее педагогическое образование.

Для некоторых я делаю исключения, если вижу, что они реально обладают педагогическим талантом, но все же педагогическая школа способствует более грамотному преподнесению материала.

3. Мотиватор. Тренер должен вдохновлять на достижение высоких результатов, помогать бороться с кризисами и мотивировать на новые победы!

4.Наставник. Через шахматы можно транслировать правильную философию жизни, как достигать результатов не только в одной игре, а во всей жизни в целом. Хороший учитель, рассказывая о своём предмете, параллельно внедряет правильные убеждения и принципы в головы своих учеников.

Сами знания можно найти и в книгах, но правильное мышление донести может только хороший учитель. И он не просто может, а должен это делать! Но ненавязчиво, а как бы «между прочим», чтобы ученик даже этого не замечал.

Выработать навык позитивного мышления, правильного отношения к ошибкам, правильному настрою на игру и множеству других аспектов, использование которых неизбежно будет улучшать качество шахматной игры, и качество жизни в целом.

Я очень тщательно подхожу к выбору тренеров для школы шахмат ChessMaster, т. к. понимаю насколько сложно найти хорошего специалиста в наше время.

Можно ли заниматься без тренера?

Единственная проблема при занятии с тренером заключается в том, что ему нужно платить. И действительно, тренер не всем по карману, но неужели из-за отсутствия денег нужно зарывать свою тягу к развитию, зарывать свой потенциал и смириться с тем, что есть?

Всегда есть выход, не бывает безвыходных ситуаций, и заниматься без тренера действительно можно, если удовлетворяются 5 главных функций тренера:

1. Передача мастерства и знаний.

2. Интересно преподнесено. Если информация донесена в скучной форме - она не усвоится.

3. Даётся мотивация. Периодически случаются взлёты и падения, и в таких случаях просто необходима поддержка.

4. Даются правильные убеждения. Наше мышление формирует наши результаты, и необходимо формировать правильные убеждения победителей.

Будете мыслить как чемпион - станете чемпионом. Будете мыслить как 1 разрядник - станете 1 разрядником.

5. Есть систематичность и регулярность занятий, что, кстати, отсутствует у 99% процентов тренеров.

Вы спросите, и как же удовлетворить все эти важнейшие элементы без тренера? К счастью, весь мой накопленный практический и педагогический опыт, общение с лучшими шахматистами мира и выявления их философии успеха, позволили разработать программу «Школа победителей».

Годовая программа школа победителей ведёт Вас с нуля до уровня 1-го разряда, за 1 год. В ней учтены все 5 элементов, которых необходимы при обучении: Передача

мастерства и знаний, Интересность, Мотивация, Мышление победителей, Систематичные занятия.

В идеале - совмещать «Школу победителей» и занятия с тренером.

Ну а если выбирать между этими двумя вариантами, я бы выбрал именно школу победителей, поскольку:

1.Значительно выгоднее. Годовое обучение в «Школе Победителей» значительно дешевле, чем индивидуальные занятия с тренером. Просто сами посчитайте, и увидите разницу в цене.

2. Она гарантированно собрала в себе лучшие знания и техники для достижения результатов, а тренер может еще и схалтурить.

Почему схалтурить? Сейчас расскажу об этом поподробнее.

Главная проблема в современном обучении шахматам.

Я долго не рассказывал всю правду об обучении шахматам, но настало время раскрыть людям глаза. Видя всю эту кухню "изнутри" я могу смело сказать, в чем же состоит главная проблема наших современных шахматных школ:

99% тренеров отрабатывают свои деньги, не думая о результате учеников!

Они просто

отрабатывают положенные 4560 минут, а получат ли ученики знания, или нет - это уже не важно. Мои хорошие знакомые, и даже лучшие друзья из мира шахмат вели и продолжают вести занятия с таким отношением.

Почему так происходит с тренерами? Почему они

работают бездушно, и хотят лишь получить деньги и пойти заниматься своими делами?

Тому есть несколько причин, и я решил выделить главные;

1. Упущенные амбиции. В тот момент, когда шахматист начинает параллельно работать тренером - у него останавливается шахматный рост. Я это ощутил на себе, когда уже в 18 лет начал давать первые уроки и вести подготовку членов сборной Москвы по шахматам и мой прогресс резко затормозился.

2. Маленькие зарплаты. В Москве ситуация еще более-менее, а в других городах тренеры работают буквально "за хлеб". И скажите мне, будет ли у такого тренера большая мотивация к работе? Да не больше, чем у курьера или дворника!

3. Не интересно работать с новичками. Скажу Вам по секрету - эта причина являлась главным мотивом к тому, что я записал тренинг "Как научиться играть в шахматы с нуля за 21 день", поскольку ни один уважающий себя шахматист не любит по сто раз повторять как ходит Конь, какие основные правила игры в дебюте, и т. д.

А кто берётся учить новичков? Как правило, это шахматисты 2-1 разряда. И вопрос: чему они могут научить, если сами дошли лишь до 2-го разряда?

Именно поэтому я разработал тренинг, в который вложил всю душу,

т. к. понимаю, что один раз его повторять одни и те-же простые разрабатывался более 3-х месяцев

записав, мне больше не придётся вещи на своих занятиях. Тренинг , т. к. я решил сделать радикальное средство по

достижению 4-го разряда за 21 день.

Очень большой след на дальнейший шахматный рост, оказывает первое знакомство с шахматами, и если вы хотите, чтобы это знакомство было очень позитивным и большими перспективами - записывайтесь в тренинг "Как научиться играть в шахматы с нуля за 21 день".

20. Играть без плана

Легендарный шахматист Зигберт Тарраш говорил: «Лучше играть по неправильному плану, чем совсем без плана».

И его мысль подтверждали все выдающиеся шахматисты. Игру без плана хорошо иллюстрирует следующая метафора:

«У корабля не имеющего курса, не бывает попутного ветра».

Таким образом, если у Вас нет плана, то Вам будет гораздо сложнее получать в каждой партии то, что Вам хочется.

Так что же такое план?

Если говорить проще - это план дальнейших действий. Куда Вы хотите ставить свои фигуры, на каком фланге атаковать, от чего защищаться, в общем, все ваши дальнейшие маневры.

План в шахматной партии - это совокупность следующих одна за другой стратегических операций, выполняемых каждый раз по самостоятельному замыслу, вытекающему из требований создавшегося на доске положения.

«Всякий план должен иметь обоснование, - почти 100 лет назад провозгласил Вильгельм Стейниц. - Это обоснование лежит не в личности играющего, а в существующем на доске положении».

Исключительно ценное определение, подсказывающее, какого рода план шахматист должен избрать, на чем должна базироваться его изобретательность.

Школа шахмат **ChessMaster**

www.chessmaestro.ru

То есть Вы не должны эмоционально составлять план, в зависимости от того, идёт за окном дождь или нет, играет напротив Вас красивая девушка или старик - всё это не важно. Важно лишь возникающее на доске положение!

Как научиться составлять планы?

Умение составлять планы приходит с опытом, но уже на первых порах нужно стремиться составлять планы, исходящие из конкретной оценки позиции.

За сотни лет шахматистами накоплен огромный практический опыт разыгрывания типичных положений, и, изучая этот опыт, Вы сможете научиться лучше составлять планы.

Что отличает чемпиона мира от среднего гроссмейстера?

Именно то, как он составляет и реализовывает свои планы. Знание типовых стратегических и тактических позиций позволяет лучше ориентироваться при составлении плана.

Именно поэтому в «Школе Победителей» уделяется столь большое внимание разбору типовых позиций, чтобы у наших учеников в партиях не возникало проблем с составлением планов. Если Вы научитесь грамотному планированию, то сможете одерживать гораздо большее количество побед.

21. Не использовать преимущества интернета

12-й чемпион мира Анатолий Карпов сказал, что «шахматы рождены для интернета, а интернет рождён для шахмат». На мой взгляд,

это явное преувеличение, но, тем не менее, интернет оказывает очень хорошую службу шахматам.

От людей с устаревшими взглядами и принципами можно зачастую услышать следующие возражения:

Живого общения и живой контакт не заменишь. Действительно, в живую общение происходит более эффективно, но это настолько незначительное «более», что никоим образом не перекрывает всех плюсов интернета при обучении шахматам.

Это сложно, я не технарь. Установить одну шахматную программу-с этим справится даже школьник первого класса.

Раньше не было интернета, и как-то занимались. Тогда у меня вопрос к таким людям, зачем Вы пользуетесь машиной и метро, а не ездите на ослах и лошадях? Еще 20 лет назад даже не мыслили о том, что у почти каждого человека будет мобильный, скайп, интернет.

Также с шахматами - интернет открывает целый ряд дополнительных возможностей и позволяет значительно ускорить обучение.

То, что работало вчера - уже не работает сегодня! Нужно быть постоянно в тренде, и именно интернет позволяет заниматься с максимальной эффективностью!

Снижается качество обучения. Во время матча на первенство мира против Вишнатана Ананда, Магнус Карлсен пользовался помощью секундантов, по интернету! Ради матча на первенство мира они могли бы спокойно приехать и жить в одной гостинице с Магнусом, им бы оплатили все расходы на дорогу и дали бы даже дополнительную надбавку.

А почему они не поехали в Индию, помогать Магнусу? Да потому, что разницы практически нету! Даже если в столь ответственном матче использовалась помощь по интернету, то как Вы считаете, она уступает работе вживую?

Очевидно, что нет. Поэтому Вы должны также использовать преимущества интернета для шахмат, как пользуетесь автомобилем, самолётами, электронной почтой и прочими прелестями современного мира, иначе Вы неизбежно будете плестись позади паровоза.

Во время написания дипломной работы на тему «Методы подготовки шахматистов высокой квалификации с помощью компьютерных шахматных программ» я целую главу отвёл на использование и преимущества интернета. На кафедре шахмат РГУФКСМиТ нам удалось разработать систему, которая позволяет обучаться шахматам наиболее эффективно в онлайн.

Именно так родилась школа шахмат ChessMaster, т. к. мы решили передать эту систему в массы, чтобы как можно больше людей достигали результатов в шахматах.

Один из моих любимых учителей, Брайан Трейси, сказал следующее об обучении в интернете:

«Будущее за онлайн обучением!» - Брайан Трейси.

И это сказал человек, который ежегодно даёт более 100 живых выступлений, не в онлайн! Даже он признаёт, что будущее за интернетом.

Как использовать интернет при занятиях шахматами?

По интернету можно использовать абсолютно все элементы подготовки, а именно:

Теоретическая база. Важнейшие теоретические знания не просто выгодно получать в интернете, а даже лучше, чем при занятиях в живую! Вы можете пересматривать те уроки, которые забыли, повторять конкретные элементы, и таким образом постоянно улучшать уровень своих знаний.

Преимущество просмотра уроков в формате видео заключается в том, что Вы можете вновь пересмотреть нужный Вам урок в любой удобный момент времени!

Индивидуальные занятия с тренером. Занятия с тренером по интернету практически ничем не уступают занятиям вживую, а

зачастую даже превосходят. Единственное исключение - дети до 7 лет. Им лучше заниматься с тренером в живую, т. к. в этом возрасте более важен живой контакт.

Подготовка во время турниров и матчей. Пример Магнуса Карлсена должен Вас убедить в том, что по интернету заниматься очень эффективно.

Игра. Существует огромное количество онлайн сервисов для игры по интернету. На данный момент самыми популярными являются Chess.com и Playchess.com. Вы спокойно сможете находить себе спарринг партнёров и совершенствовать своё мастерство.

И это далеко не все возможности, которые вы можете использовать в интернете для вашего шахматного роста.

Но не стоит перегибать палку, и полностью уходить в интернет. Играйте в живых турнирах с живыми соперниками, реальными фигурами! Во-первых, только так Вы сможете выполнить новый разряд, ну и во-вторых - заведёте новых друзей и знакомых, наладите деловые связи и вообще играть в шахматы с реальным человеком - это интереснее, чем смотреть на доску в экране.

Поэтому я бы рекомендовал поступать следующим образом - заниматься больше по интернету, а играть больше вживую.

Заключение

Поздравляю, дорогой друг, с успешным изучением книги «21 критическая ошибка новичка в шахматах»! Даже просто прочитав этот материал, Вы уже значительно повысите свои знания, но все же можете допустить самую большую и критическую ошибку, если не будете применять эти знания на практике!

В течение ближайших 30 дней старайтесь осознанно контролировать свою игру, свои занятия шахматами и свою жизнь, стараясь избегать только что узнанных Вами критических ошибок.

Также Вы будете получать от меня письма, в которых мы будем разбирать более подробно каждую ошибку, делиться новостями из мира шахмат и в том числе новостями нашей школы.

Как Вы уже знаете - мы сами несём ответственность за свою жизнь! Берите свою жизнь под контроль и добивайтесь успехов в шахматах!

Сам факт того, что Вы занимаетесь шахматами - это уже говорит о том, что Вы входите в элиту разносторонних людей, которые думают о своём развитии! Я благодарю Вас за то, что Вы

инвестировали своё драгоценное время в изучение данной книги, и уверен, что она сэкономит кучу нервов, сил и даже денег!

Я абсолютно убежден, что мир делится на две категории людей -серая масса (99%), и победители (1%). Если Вы занимаетесь личностным развитием, то это значит, что Вы не хотите прожить серую жизнь, Вы хотите добиваться больших высот!

Вместо просмотра сериала и другой бесполезной траты времени -Вы решили повысить своё мастерство в шахматах, а это значит, что Вы принадлежите к 1% великих людей, которые меняют мир!

После прочтения этой книги Вам будет проще добиваться результатов и поставленных целей, чего Вам искренне и желаю!

С верой в Ваш успех ,

Максим Дмитриев